



PROJET PEDAGOGIQUE

**Bulle d'O
Alouette**

SEPTEMBRE 2023

En collaboration avec les
Éducateurs de la ville de JOUE-LES-TOURS
Et l'Education Nationale





Sommaire

PROJET PEDAGOGIQUE Ecoles de Joué-Lès-Tours.....	p4
PREAMBULE.....	p5
I LES OBJECTIFS DE L'EDUCATION NATIONALE.....	p6
A- 3 degrés d'acquisition identifiés	
B- Les attendus de fin de cycle 3 : Savoir nager, une compétence fondamentale définie dans les programmes	
II LES MOYENS ET LES OBJECTIFS DE LA VILLE DE JOUE-LES-TOURS.....	p9
III LE PROJET PEDAGOGIQUE AU QUOTIDIEN.....	p10
IV L'ORGANISATION DES CYCLES	p11
A- Encadrement et Sécurité	
B- Répartition des tâches et des responsabilités	
V L'ORGANISATION à Bulle d'O et Alouette.....	p15
A- Tenue obligatoire pour accéder aux bassins	
B- Dans les vestiaires:	
1. Au Centre aquatique Bulle d'O	
2. A la piscine Alouette	
C- Circuit du pédiluve à la fin de séance	
VI LES SEANCES.....	p18
A- 3 cycles, 3 parcours	
1. MNS et enseignants œuvrent ensemble	
2. Un matériel adapté	
B- 3 types de séances	
C- Évaluation de l'élève	
D- Contenu des séances	
E- Organisation des séances	
F- Les niveaux de compétences	
VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES.....	p30
A- Entée dans l'eau	
B- Equilibration	
C- Déplacement	
D- Immersion/ ventilation	

ANNEXES

PROJET PEDAGOGIQUE Ecoles de Joué-Lès-Tours

Document élaboré par l'équipe du Centre Aquatique Bulle d'O de JOUE-LES-TOURS:

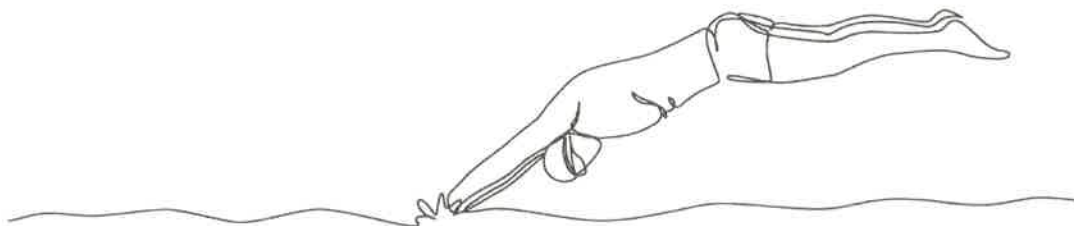
Cheffe de bassin: Audrey MARTIN

Les MNS: Véronique DUVAL, Elodie LEFRANC, Valentin BENOIST, Luc BRUN, Clément GASNIER, Julian HAMON, Dorian JOUET, Charly VOISIN

Éducation Nationale: Blandine MALTERRE CPD EPS Indre et Loire

Céline LEHEUDRE CPC EPS Joué-Lès-Tours

Mis en place, à la rentrée scolaire 2023/2024 au centre aquatique Bulle d'O, 3 rue Jean Bouin
& à la piscine Alouette, rue de Saint Etienne



PREAMBULE

Ce document est conforme à la note de service du 28 février 2022 paru au BO n°9 du 3 mars 2022 qui a pour objet de définir les conditions de l'acquisition par les élèves, dès leur plus jeune âge, d'une **aisance suffisante pour évoluer en sécurité dans le milieu aquatique** et de définir l'enseignement de la natation dans le cadre scolaire, dans le respect de la réglementation en vigueur.

Cette note abroge la circulaire n° 2017-127 du 22 août 2017 définissant les conditions de l'enseignement de la natation dans le premier et le second degré.

I LES OBJECTIFS DE L'ÉDUCATION NATIONALE : la progression vers l'ASNS

Faire en sorte que tous les enfants apprennent à nager en sécurité est un levier majeur de prévention des accidents de la vie courante chez les moins de 15 ans.

A- 3 degrés d'acquisition identifiés :

Ainsi, permettre à chacun de pouvoir nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive. Dans cette perspective, l'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aisance aquatique. Celle-ci se définit comme une première expérience positive de l'eau qui fonde la capacité à agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique. Envisagée comme un continuum ouvert d'acquisitions, l'**aisance aquatique** est particulièrement visée pour les enfants de moins de 7 ans. Son acquisition est plus largement un objet d'enseignement incontournable pour tout élève non-nageur, quel que soit son âge, dans la perspective de l'acquisition du **savoir-nager en sécurité**.

Enfin, dans un souci de mise en cohérence des actions scolaires et extra-scolaires visant l'évolution des jeunes en sécurité dans les milieux aquatiques, les dispositions certificatives ont été réorganisées selon 3 degrés d'acquisitions identifiés :

- **L'aisance aquatique** est à présent définie comme une étape fondamentale pour débiter le parcours de formation d'un nageur sécurisé ;
- Le test antérieurement appelé « aisance aquatique » et permettant l'accès aux activités nautiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs, est renommé « **Pass-nautique** » ;
- L'attestation antérieurement nommée « attestation scolaire du savoir nager » est adoptée comme test de référence dans les domaines scolaires et extra-scolaires, elle est renommée attestation du savoir-nager en sécurité (**ASNS**).

B- les attendus de fin de cycle 3 : Savoir-nager, une compétence fondamentale définie dans les programmes

Il est attendu des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce).

Le parcours de formation du nageur sécurisé débute dès l'école maternelle, avec l'objectif d'une première expérience positive de l'eau et l'acquisition par tous d'une **aisance aquatique**. L'acquisition du savoir-nager se poursuit sur l'ensemble du cursus scolaire, prioritairement de la classe de cours préparatoire (CP) à la classe de sixième.

C'est pourquoi l'identification, le suivi et la validation des compétences nécessaires à une évolution en sécurité dans le milieu aquatique pour tous les élèves font l'objet de toute l'attention nécessaire au long de ce parcours. L'obtention de l'attestation du savoir-nager en sécurité (**ASNS**) en fin de cycle 3 marque une étape incontournable dans le parcours de formation des élèves.

L'acquisition des connaissances et des compétences liées au savoir-nager s'envisage à travers la programmation de plusieurs séquences d'apprentissage réparties dans les cycles d'enseignement de

l'école primaire, du collège et du lycée. Les connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et doivent être régulièrement évaluées.

Cet apprentissage se fait sous la responsabilité des professeurs, dans le respect des consignes de sécurité.

▪ **Aisance aquatique :**

Elle se décline selon 3 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.**

VALIDATION DE L' AISANCE AQUATIQUE

🔥 **Palier 1 :**

- Entrer dans l'eau seul
- Se déplacer avec les épaules immergées
- Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes
- Sortir de l'eau

🔥 **Palier 2**

- Saut
- Remontée passive

🔥 **Palier 3**

- Chute arrière
- Se placer dos au mur
- S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps
- Entrée dans l'eau la tête la première
- Glissée ventrale sur quelques mètres
- Déplacement sur 10m

▪ **« Pass Nautique », accès aux activités nautiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs**

La réussite au test Pass-nautique, antérieurement désigné « aisance aquatique », permet l'accès aux activités nautiques et aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs conformément aux dispositions des articles A. 322-3-1 et 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 privés sous contrat avec l'état, dans l'exercice de ses missions.

VALIDATION DU PASS NAUTIQUE

- 🔥 Saut
- 🔥 Flottaison en position dorsale pendant 5 secondes
- 🔥 Sustentation verticale pendant 5 secondes
- 🔥 Nager sur le ventre pendant 20 mètres
- 🔥 Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

- **L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) : une étape majeure du parcours de l'élève**

L'acquisition du savoir-nager en sécurité est attestée par la réussite au test savoir-nager en sécurité, prioritairement à la fin du cycle 3. Cette attestation peut cependant être validée tout au long de la scolarité, y compris aux lycées généraux, technologiques et professionnels.

L'attestation du savoir-nager en sécurité ne représente pas l'intégralité des compétences fixées par les programmes d'enseignement. Pour les élèves non-nageurs, quel que soit leur âge, les modalités d'enseignement et d'encadrement doivent être adaptées afin de soutenir cette formation par la construction des compétences générales de l'éducation physique et sportive (EPS) en relation avec les attendus de fin de cycle 2.

La réussite des élèves à l'ASNS est obligatoirement renseignée, dès que possible, dans le livret scolaire unique (LSU) qui suit l'élève tout au long de sa scolarité. En effet, avoir accès, par le biais du LSU, au statut de nageur ou de non-nageur de chaque élève, permet aux équipes de direction et aux professeurs d'anticiper et d'adapter plus efficacement l'organisation pédagogique et matérielle des séquences de natation.

VALIDATION DE L'ASNS

- Chute arrière
- Déplacement sur une distance de 3.5 mètres
- Immersion sous un obstacle de 1.5 mètre
- Déplacement Ventral sur 20 mètres en intégrant un surplace Vertical durant 15 secondes
- Faire demi-tour
- Déplacement Dorsal sur 20 mètres en intégrant un surplace horizontal durant 15 secondes
- Immersion sous un obstacle de 1.5 mètre
- Déplacement sur une distance de 3.5 mètres
- Ancrage à un élément fixe & stable

Le projet pédagogique permet:

- L'évolution des élèves vers les objectifs de fin de cycle 3 et ainsi l'obtention de l'Attestation du Savoir Nager en Sécurité
- D'adapter les situations pédagogiques en fonction du niveau de compétences de chaque élève
- D'établir un suivi de la natation scolaire dans la programmation d'EPS durant la scolarité de l'élève.

II LES MOYENS ET LES OBJECTIFS DE LA VILLE DE JOUÉ-LES-TOURS

La ville de Joué-Lès-Tours adopte une politique sportive dynamique. Avec le centre Aquatique Bulle d'O et la piscine de l'Alouette, la commune répond à ses orientations pédagogiques. Elle met également à disposition ses éducateurs territoriaux des APS pour enseigner la natation scolaire. La ville propose des créneaux à toutes les classes depuis la Maternelle (MS/GS) jusqu'au CM2.

Ainsi un élève de la commune de Joué-Lès-Tours peut suivre jusqu'à 6 cycles de natation. Dans ce contexte positif, il est pratiquement acquis qu'un enfant ait alors des compétences en correspondance avec les attentes de « l'Attestation du Savoir Nager en Sécurité ».

Par ailleurs, en mettant à disposition de ses collèges et lycées des créneaux, la ville de Joué-Lès-Tours offre la possibilité d'organiser la continuité des apprentissages de l'école primaire au lycée.

De plus, le Centre Aquatique Bulle d'O propose des activités aquatiques pour l'ensemble de la population. En effet, dès l'âge de 4 ans, un enfant de la commune peut intégrer des cours collectifs ainsi que des stages de natation pendant les vacances pour apprendre et assurer la continuité de son apprentissage en transversalité avec les attentes de l'Education Nationale.

« Education globale », « sécurité des enfants dans l'instant et futur », « donner accès aux activités nautiques » ... sont des objectifs partagés par la ville et l'ensemble des activités mises en place sur le terrain. Seule l'approche pédagogique peut être différente.

III LE PROJET PEDAGOGIQUE AU QUOTIDIEN

Le présent projet pédagogique ne s'applique qu'aux cycles scolaires de natation organisés par la ville de Joué-Lès-Tours encadrés par des Maitres-Nageurs Sauveteurs (MNS) municipaux (agents contractuels ou titulaires)

Ce document engage toutes les classes de la ville qui fréquentent la piscine.

Mis en application à la rentrée scolaire 2023/2024, le présent projet a été modifié afin de répondre à la note de service du 28 février 2022 paru au BO n°9 du 3 Mars 2022 et reste évolutif.

L'évaluation du projet pédagogique est permanente tout au long de l'année grâce à la collaboration des:

- MNS au cours de leur réunion hebdomadaire
- Enseignants dans leur cadre de travail
- CPC au cours de réunions organisées avec la cheffe de Bassin du Centre Aquatique Bulle d'Organiser Sur le terrain, entre MNS et enseignants.

La conseillère pédagogique de circonscription et la directrice du Centre Aquatique sont les garants de l'application du projet pédagogique dans l'organisation des cycles, le déroulement et le contenu des séances.

IV L'ORGANISATION DES CYCLES

La ville de Joué-Lès-Tours définit, au cours du mois de juin, le nombre de créneaux pour les cycles de natation qu'elle entend mettre à disposition des écoles de son territoire pour l'année scolaire suivante. Cette organisation fait l'objet d'une convention adaptée et cosignée par M le Maire et la Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale (DSDEN). Elle s'articule de la manière suivante:

- L'année scolaire est divisée en 4 périodes.
- Chaque période comprend 8 à 9 séances.
- Les séances durent 40 minutes.

En collaboration avec la direction du Centre Aquatique Bulle d'O, la CPC se charge de répartir les classes sur les créneaux proposés. La répartition des classes doit tenir compte des temps de trajets pour rejoindre les différents équipements et des possibilités de transport de classes.

A- Encadrement et Sécurité

Les textes de l'éducation Nationale définissent les qualifications nécessaires à l'encadrement des activités de la natation à l'école: « la natation est une activité à encadrement renforcé ». Dans ce cadre, la Ville de Joué-Lès-Tours met à disposition « des professeurs qualifiés et agréés par l'inspecteur d'académie ».


- **Les intervenants** sont des éducateurs sportifs, titulaires d'un diplôme conférant le titre de:
 - Maître-Nageur Sauveteurs (MNS)
 - Brevet d'Etat d'Educateur Sportif Activités de la Natation (BEESAN)
 - Brevet Professionnel Jeunesse Education Populaire et Sports Activités Aquatiques et de la Natation (BPJEPSAAN)

➤ **Les intervenants ont un rôle pédagogique actif**

➤ **En toutes circonstances, les intervenants agréés restent sous la responsabilité pédagogique de l'enseignant.**

- Dans le cadre de la **surveillance des bassins**, un agent titulaire du Brevet National de Sauvetage Aquatique (BNSSA) peut être présent pour remplacer un agent éducateur absent.

Conditions d'encadrement pour la pratique de la natation (Cirulaire n° 2017-127 du 22/08/2017)			
Normes d'encadrement :			
Le taux d'encadrement ne peut être inférieur aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous.			
	Groupe classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe classe constitué d'élèves d'école élémentaire	Groupe classe constitué d'élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire
Moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants	2 encadrants
De 20 à 30 élèves	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
Plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants



En tenant compte de ce tableau:

❖ **Taux encadrement pour le centre aquatique Bulle d'O:**

- Bassin sportif: pour 2 classes de primaires:
 - 1 agent chargé de la surveillance
 - 2 MNS & 2 enseignants chargés de l'enseignement
 - 👉 Il est donc possible de faire 4 groupes de niveaux
- Bassin ludique: pour 1 classe de Maternelle:
 - 1 agent chargé de la surveillance
 - 2 MNS & 1 enseignant chargés de l'enseignement
 - 👉 Il est donc possible de faire 3 groupes de niveaux
- Bassin ludique: pour 1 classe de Primaire:
 - 1 agent chargé de la surveillance
 - 1 MNS & 1 enseignant chargés de l'enseignement
 - 👉 Il est donc possible de faire 2 groupes de niveaux

❖ **Taux d'encadrement pour la piscine de l'Alouette: pour 1 classe:**

- 1 agent chargé de la surveillance
 - 1 MNS & 1 enseignant chargés de l'enseignement
 - 👉 Il est donc possible de faire 2 groupes de niveaux
-
- ***Les Auxiliaires de Vie Scolaire (AVS)*** accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, lorsque cela est nécessaire, en référence au Projet d'Accueil Individualisé (PAI) ou au Projet Personnalisé de Scolarisation (PPS). Ils ne sont pas soumis à agrément. Leur rôle se limite à l'accompagnement du ou des élèves concernés.

Chaque membre de l'équipe pédagogique participe activement à la sécurité tout au long du déroulement des séances

Vigilance accrue lors du passage aux douches pour éviter tout accès au bassin sans surveillance

Entrée & sortie des élèves sur la plage du bassin encadrées par les adultes

Entrée dans l'eau qu'avec la présence d'un MNS

Au cours des rotations (durant un même créneau), l'enseignant n'autorise l'entrée dans l'eau aux élèves que lorsque la zone de travail est libérée par le groupe précédent

Tout signal (d'alerte ou de fin de séance) doit provoquer la remontée immédiate des élèves et leur comptage par l'enseignant



Il est indispensable de compter les élèves : au départ de l'école, à l'entrée sur la plage, après le signal de fin d'activité, à la montée dans le bus

Les enfants doivent impérativement pénétrer tous ensemble sur le bord du bassin en présence de l'enseignant situé en tête du groupe

B- Répartition des tâches et des responsabilités

Le **PROFESSEUR DES ECOLES** (titulaire ou remplaçant) est responsable pédagogique de sa classe et participe à la mise en œuvre des séances en tenant compte du projet de site. Pour cela, il doit:

- S'assurer :
 - De l'effectif de la classe

- De la présence des intervenants
- De la conformité de l'organisation de la séance en lien avec le projet
- **Connaître:**
 - Le rôle de chacun
 - Les contenus d'enseignement de la séance
- **Ajourner la séance en cas de manquement aux conditions de sécurité et d'hygiène**
- **Participer:**
 - À la mise en place des activités
 - Au déroulement de la séance notamment en prenant en charge un groupe d'élèves
 - À la régulation avec les intervenants impliqués dans le projet
- **Signaler au personnel de surveillance tout départ d'élève pour le vestiaire.**

Les PROFESSIONNELS QUALIFIES & AGREES CHARGES de l'Enseignement assistent les enseignants dans l'encadrement des élèves et l'enseignement, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves.

Pour cela, ils doivent:

- Participer à l'élaboration du projet, à son suivi et à son évaluation
- Assurer le déroulement de la séance suivant l'organisation défini en concertation et mentionnée dans le projet.
- Procéder à la régulation, en fin de séance, en fin de module d'apprentissage.

Les personnes n'étant PAS EN CHARGE DE L'ENCADREMENT DE L'ACTIVITE (accompagnateurs assurant la vie collective: déplacements, vestiaires, toilettes) ne sont soumis à aucune exigence de qualification ou d'agrément. Leur participation relève uniquement de l'autorisation du directeur d'école. Ils restent dans les vestiaires ou dans les gradins côté Bassin Sportif. Dans le cadre du droit à l'image, l'utilisation d'appareils photos est interdite.



V L'ORGANISATION à Bulle d'O et Alouette

Les élèves dispensés doivent rester à l'école. En cas d'impossibilité, ils restent sous la responsabilité d'un adulte:

- A Bulle d'O, dans les tribunes.
- A Alouette, dans le vestiaire.

A- Tenue obligatoire pour accéder aux bassins:

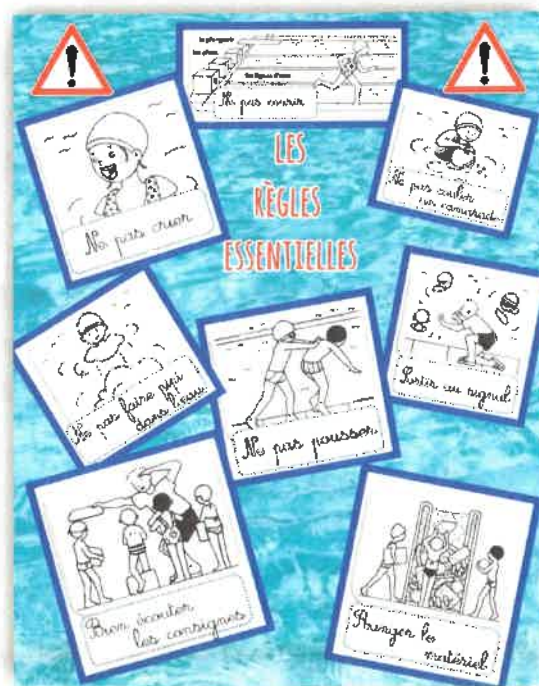
L'enseignant et ses élèves doivent avoir une tenue de bain conforme au règlement intérieur des équipements aquatiques: short, caleçon, combinaison, paréo, legging sont interdits.

Seuls, sont autorisés:

- Slip ou boxer de bain pour les garçons
- Maillots de bain (1 ou 2 pièces) pour les filles.

La direction du centre aquatique se réserve le droit de refuser l'accès au bassin en cas de non-respect du règlement intérieur des équipements aquatiques.

Un rappel du règlement intérieur doit être effectué avant chaque début de cycle de natation aux élèves.



B- Dans les vestiaires:

1. au Centre aquatique Bulle d'O

A l'ouverture du centre aquatique, les élèves se dirigent dans les vestiaires. Le centre aquatique est composé de 6 vestiaires collectifs.

Afin d'éviter le confinement dans les vestiaires, les rotations (maternelle & primaire) sont organisées comme suivant:

***le matin:**

➤ 1er & 3ème créneau:

- Déshabillage dans les Vestiaires 1A & 1B
- Stockage des vêtements dans les vestiaires 1A & 1B
- Rhabillage dans les vestiaires 1A & 1B

➤ 2ème créneau:

- Déshabillage dans les Vestiaires 2A & 2B
- Stockage des vêtements dans les vestiaires 2A & 2B
- Rhabillage dans les vestiaires 2A & 2B

***l'après-midi:**

➤ 1er créneau:

- Déshabillage dans les Vestiaires 1A & 1B
- Stockage des vêtements dans les vestiaires 1A & 1B
- Rhabillage dans les vestiaires 1A & 1B

➤ 2ème créneau:

- Déshabillage dans les Vestiaires 2A & 2B
- Stockage des vêtements dans les vestiaires 2A & 2B
- Rhabillage dans les vestiaires 2A & 2B

2. à la piscine de l'Alouette

La piscine de l'Alouette est composée de 2 vestiaires collectifs. Une seule classe est accueillie par après-midi.

Avant d'entrer dans la zone Bassin, les enseignants regroupent les élèves au niveau du pédiluve et vérifient qu'ils soient passés aux toilettes et aient pris une douche minutieuse.

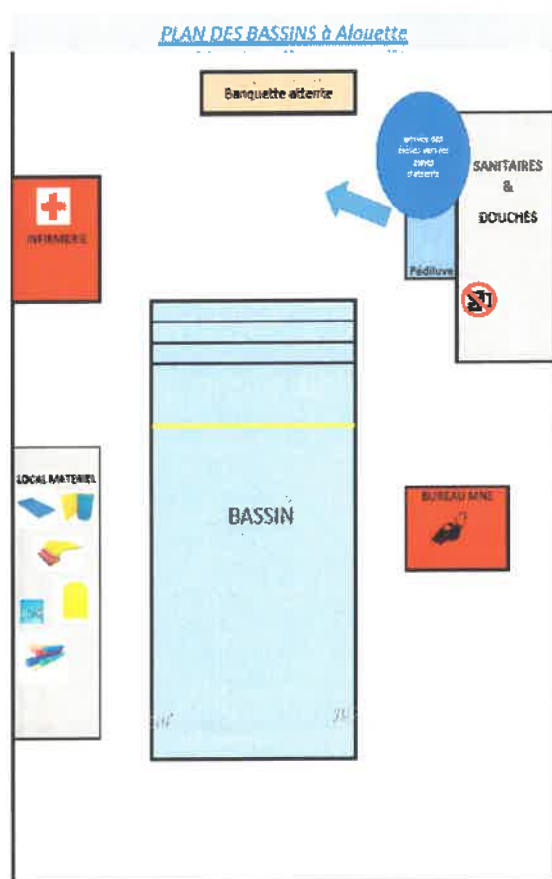
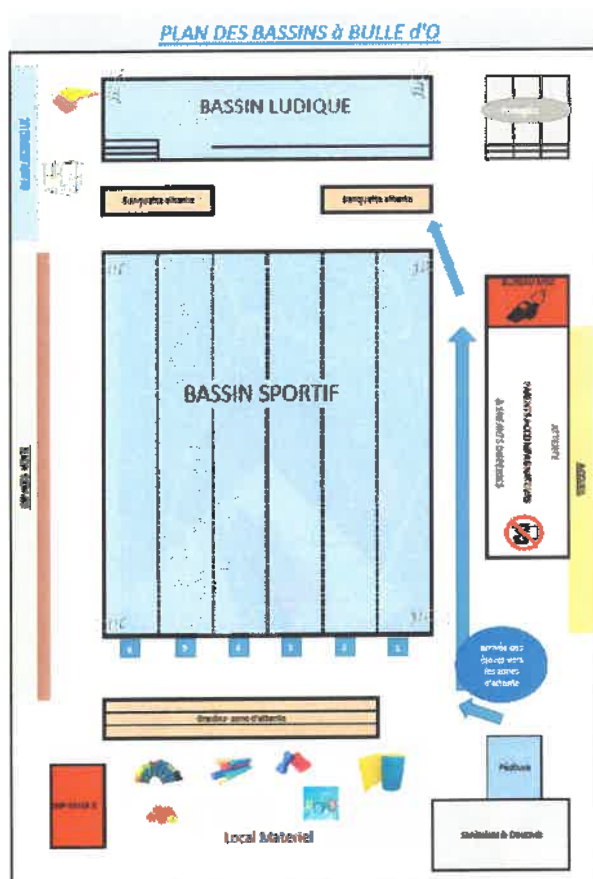
Après la séance de natation tous rentrent ensemble dans les vestiaires, les élèves se douchent et vont se rhabiller.

C- Circuit du pédiluve à la fin de séance:

Après être passées dans le pédiluve, les classes s'assoient sur les banquettes ou gradins et restent sous la surveillance de leurs enseignants en attendant que les MNS soient disponibles.

- Avant le début de séance:
 - Les enseignants informent les MNS de l'état des présences (et des autres particularités si nécessaire).
 - Les MNS et enseignants échangent sur le déroulement de la séance.
- Pendant la séance, les MNS et les enseignants prennent en charge leurs groupes jusqu'à l'heure convenue.
- A la fin de séance:
 - Les MNS ont la charge de raccompagner les élèves jusqu'aux banquettes ou gradins et de ne les quitter qu'en présence de l'enseignant.
 - Les élèves sont regroupés et comptés. Les enseignants quittent la zone des bassins en dernier.

✓ Cf annexes n° 1 et 2: Plan d'accès à Bulle d'O et à Alouette



VI LES SEANCES

A- 3 cycles, 3 parcours

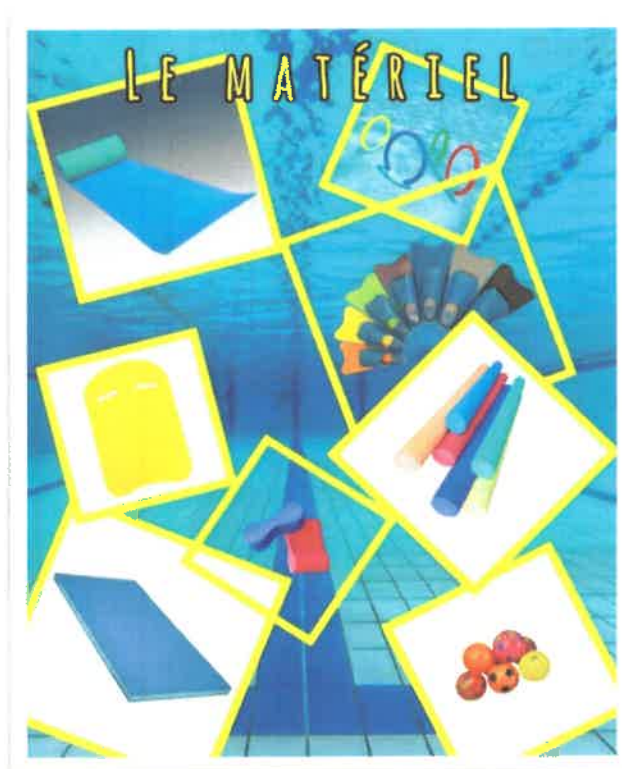
1. MNS et enseignants œuvrent ensemble

Les MNS et les enseignants préparent et mènent librement leurs séances. Ils s'entendent pour convenir d'une utilisation des équipements et occuper les espaces. Ils peuvent, sur des temps de rencontre ou de réunion, préparer leurs séances en commun.

2. Un matériel adapté

Afin de faciliter la mise en place des séances, les MNS et les enseignants peuvent sortir du local un ensemble de matériel:

- Planches
- Pull buoy
- Anneaux
- Ballons
- Tapis
- Ponceau
- Palmes
- ...



3. 3 étapes : De l'aisance aquatique vers l'ASNS

✦ CYCLE 1 (MS & GS)

Le parcours d'apprentissage de l'élève commence, dès le cycle 1, par des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique, sous forme de parcours organisés à l'aide d'un matériel adapté. Les élèves explorent, s'adaptent progressivement à un nouveau milieu pour vaincre et dépasser leurs peurs. Ils agissent en confiance et en sécurité pour construire de nouveaux équilibre (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter,).

L'objectif est d'atteindre les paliers d'acquisition de l'aisance aquatique.

		AA : Aisance Aquatique											
		Note de service du 26-02-2022 : Contribution de l'école à l'aisance aquatique											
		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 .											
		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.											
Paliers	1				2				3				
	Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.				Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regarder le bord et sortir seul.				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.				
Contenus d'acquisitions	Entrer seul dans l'eau. Sortir seul de l'eau. Se déplacer avec les épaules immergées. Immerger complètement la tête.				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.				Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos. Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur. S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps. S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps. Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager. Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide.				
Commentaires	Avoir une sensation. Comprendre qu'on peut se mouvoir en sécurité. Mieux éprouver le sensation. Apprendre le bricage des voies respiratoires (gouffes courtes).				Pendant plusieurs secondes. Profondeur faible avec le bras levé. À atteindre avec l'autre bras levé. Profondeur moyenne faible avec le bras levé. À atteindre avec l'autre bras levé. Garder les poumons gonflés.				Avoir une sensation de déplacement. Accepter le déséquilibre. Jouer avec les orientations. Fixer voir l'espace aquatique. Jouer avec les équilibres. Décaler son centre de gravité pour flotter. Se rendre indéformable pour éprouver la glace. Gagner de l'autonomie dans l'eau. Se propulser activement par les bras.				
	Document préparé par l'équipe EPS de l'école								1 Mars 2022				

✚ CYCLE 2 (CP CE)

Il se poursuit, au cycle 2, par des temps d'enseignement progressif et structuré, afin de permettre la validation des attendus en fin de cycle (notamment « après un équilibre, se déplacer dans l'eau sur une vingtaine de mètres, en autonomie, puis immersion sous une ligne d'eau).

L'objectif est d'atteindre les compétences du « Pass Nautique » (avec ou sans brassière).

Pass-nautique (Test)

(voile, canoë-kayak, aviron, ...)








En application de l'arrêté du 25 avril 2012 modifié par l'arrêté du 28 février 2022

Le test Pass-nautique 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 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.

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.

La réussite au test est certifiée.

✚ CYCLE 3 (CM)

Au cycle 3, la priorité est d'acquérir des compétences au service d'une continuité des actions motrices intégrant l'immersion le déplacement et le surplace.

Une évaluation organisée avant la fin du CM2 permet de favoriser la continuité pédagogique avec le collège et notamment garantir la validation de l'Attestation du Savoir Nager en Sécurité.

ASNS : Attestation du « Savoir nager » en sécurité - Fiche test											
Arrêté du 28-07-2022 - complément au décret n° 2021-876											
L'attestation de « savoir-nager » en sécurité reconnaît la compétence d'un jeune à nager en sécurité, dans un établissement de bain ou un espace surveillé. Il doit être distingué des activités proprement dites de natation faites par les programmes d'enseignement. Son acquisition doit être évaluée dès que possible au cycle 3 (classes de CM1, CM2 et 6ième).											
Sa maîtrise permet d'opérer à toute vitesse à quelque ou quelque susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école.											
Le parcours doit être réalisé en continuité, sans reprise d'appui au bord du bassin et sans lunettes. L'événement est pris en compte dès lors qu'il est réalisé avec coordination des jambes et allongement du corps sur l'eau.											
PARCOURS DE COMPETENCES											
50 m de distance composé de 16 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appui 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	Encrage 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	Debut des 20 m au ventral	Rapide reprise pour signaler	Debut tour, passage en position dorsale premier	Debut des 20 m dorsal	Rapide reprise pour signaler	Obstacle				
L'entrée se fait depuis le bord du bassin au niveau de l'eau en laissant tomber derrière	Déplacement sans reprise d'appui ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (tissu) et sécurisé sur une largeur de ligne d'eau.	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appui, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre ventral. Un repère sonore indiquera le moment du surplace vertical effectué le plus haut de l'eau, le corps orienté de manière verticale (actions possibles des bras et des jambes).	Demi-tour sans reprise d'appui et passage du ventre sur le dos (passage ventre dos possible directement).	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appui 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 (tissu) et sécurisé sur une largeur de ligne d'eau.	Déplacement sans reprise d'appui ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.	Arrêt et fixation dans l'eau sur un élément sécurisé et sécurisé			

B- 3 types de séances

Les séances de natation dans les établissements aquatiques de la ville de Joué-Lès-Tours se dérouleront de la manière suivante:

1. Séance n°1: Evaluation initiale

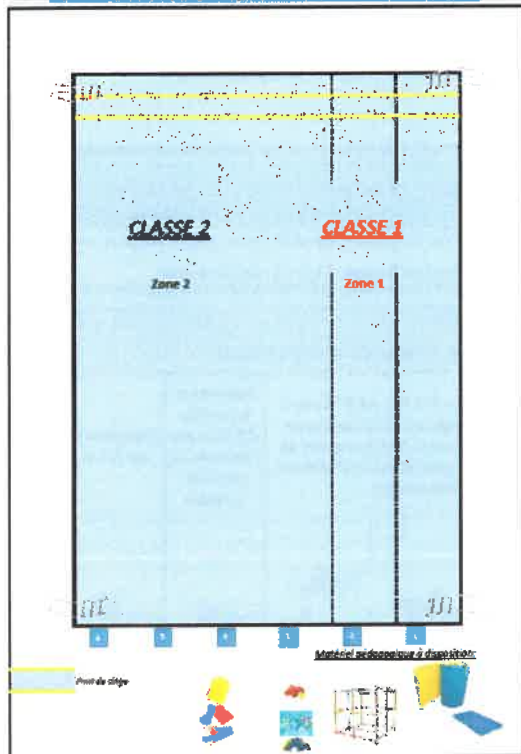
Avec une disposition du Bassin adaptée, l'objectif est d'établir le niveau de chaque élève. L'enseignant aura en charge de noter pour chaque élève le niveau atteint dans chaque domaine: ENTREE-EQUILIBRE-DEPLACEMENT-IMMERSION.

Le MNS dirigera les exercices afin de proposer différentes situations adaptées au niveau de chaque élève.

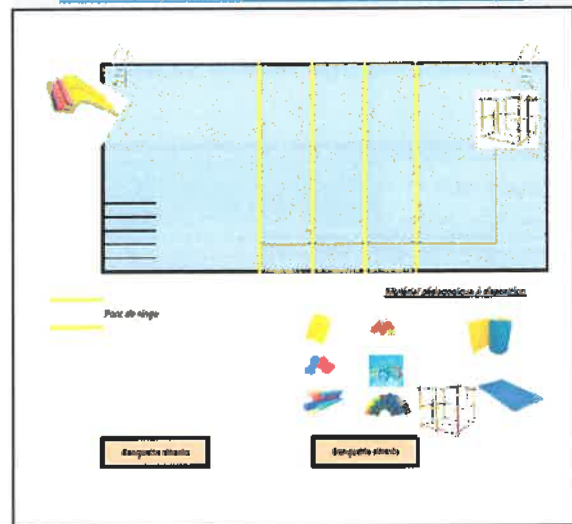
La classe ne formera qu'un seul groupe, et chaque élève sera en action permanente.

✓ **CF annexes n° 3 à 5: Dispositif évaluation initiale (Bassin Sportif, Bassin Ludique et Alouette)**

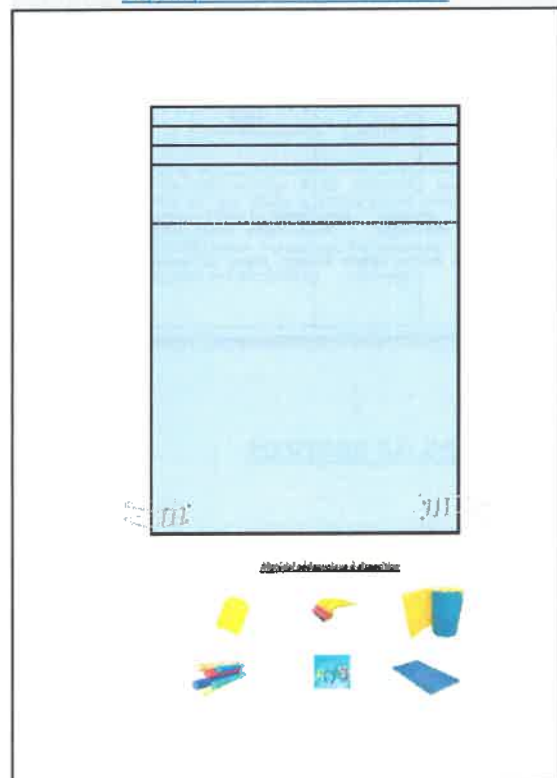
Dispositif évaluation initiale -Bulle d'O Bassin sportif-



Dispositif évaluation initiale -Bulle d'O Bassin Ludique-



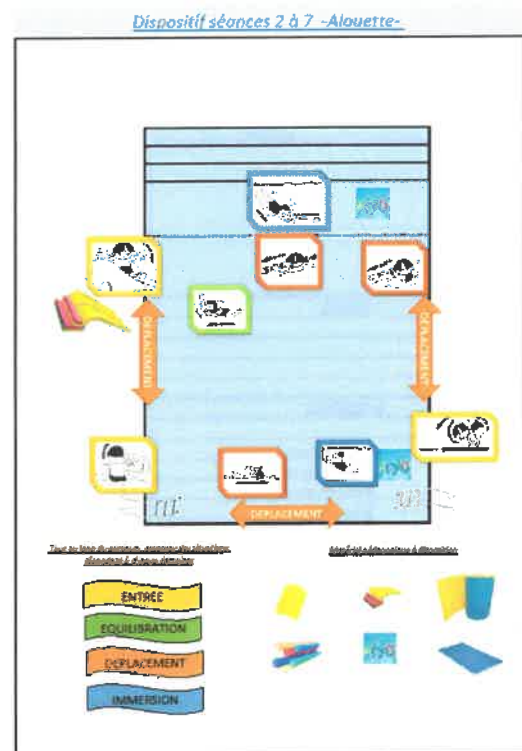
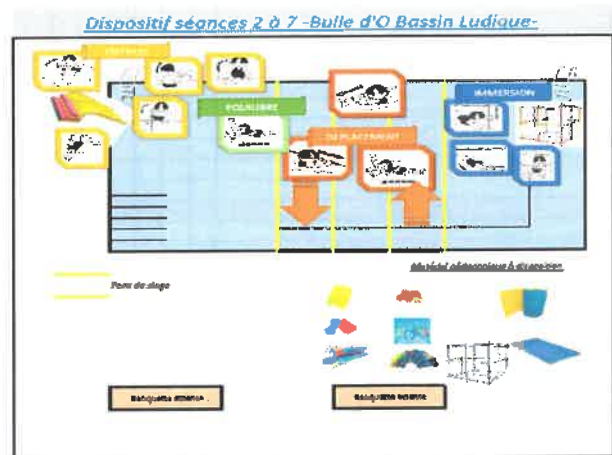
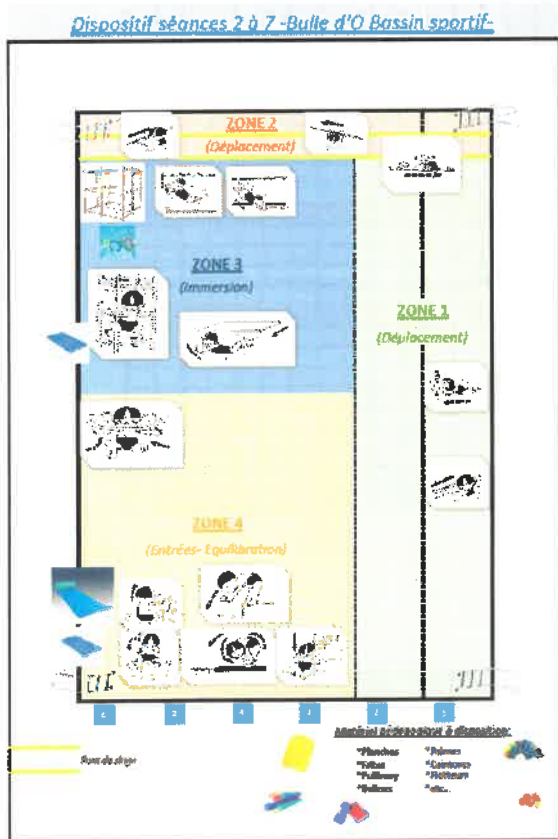
Dispositif évaluation initiale -Alouette-



2. Séance n°2 à n°7 (ou 8): Phase d'acquisition de nouvelles habiletés motrices

Avec une disposition du bassin adaptée et une rotation des classes sur 2 zones par séance, en alternance sur 2 semaines (*Bassin Sportif Bulle d'O*) ou 1 seul groupe classe qui occupera tout le bassin (*Alouette et Bassin Ludique Bulle d'O*), l'objectif est de mettre en place des situations d'apprentissage dans chaque domaine (**ENTREE-EQUILIBRE-DEPLACEMENT-IMMERSION**) afin de développer les habiletés motrices de chaque élève.

✓ Cf annexe n° 6 à 9 : *Disposition du bassin (BO & Alouette) & Tableau de rotation (Bassin sportif)*



Répartitions des Zones de travail séances 2 à 7 -Bulle d'O Bassin Sportif-

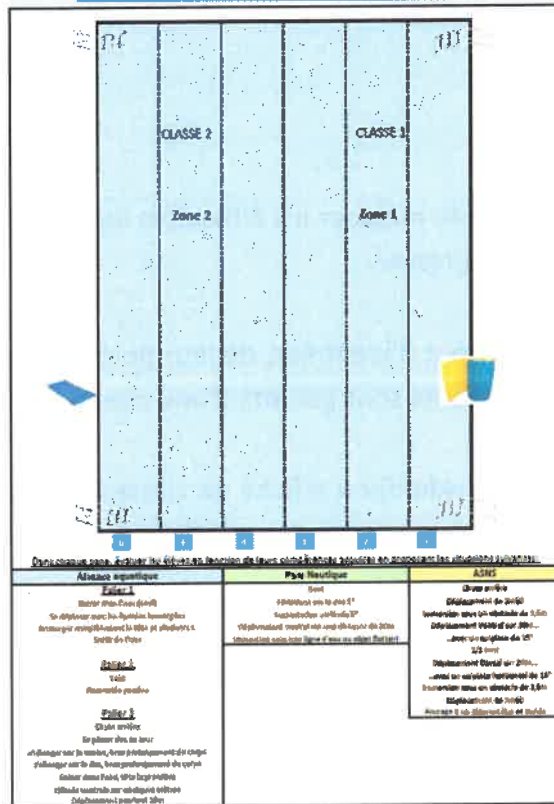
		Séances							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Classe 1	Maîtresse 1	Zone 1	Zone 1 → 4	Zone 2 → 5	Zone 4 → 1	Zone 5 → 3	Zone 2 → 0	Zone 2 → 3	Zone 1
	MMS 1		Zone 4 → 1	Zone 3 → 2	Zone 2 → 6	Zone 2 → 5	Zone 4 → 3	Zone 3 → 2	
Classe 2	Maîtresse 2	Zone 2	Zone 2 → 3	Zone 1 → 4	Zone 5 → 2	Zone 4 → 1	Zone 2 → 5	Zone 1 → 4	Zone 2
	MMS 1		Zone 4 → 2	Zone 4 → 1	Zone 2 → 5	Zone 1 → 4	Zone 5 → 2	Zone 4 → 1	

3. Dernière séance: Evaluation finale

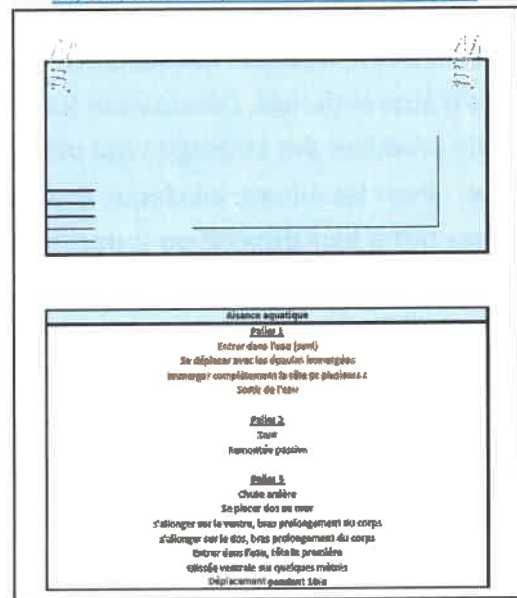
Avec une disposition de bassin adaptée à chaque niveau (CYCLE 1, 2 ou 3), cette séance cible les différents parcours évaluation (Aisance Aquatique sur 3 paliers, Pass Nautique et ASNS).

✓ Cf annexe n° 10 à 12: Dispositif évaluation finale (Bassin Sportif, Bassin Ludique et Alouette)

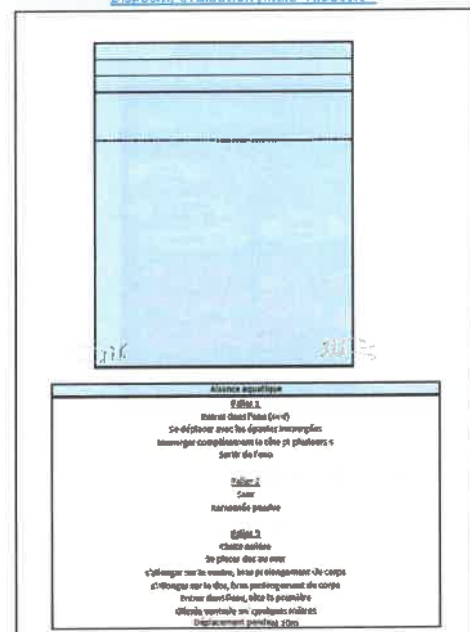
Dispositif évaluation finale -Bulle d'O Bassin sportif-



Dispositif évaluation finale -Bulle d'O Bassin Ludique-



Dispositif évaluation finale -Alouette-



programme proposé doit définir la progression de chacun au sein du groupe en respectant l'aspect individuel et l'aspect collectif. Le groupe doit progresser ensemble.

Le geste expert n'est pas l'unique objectif que l'enseignement vise, c'est pourquoi il convient de prévoir des situations qui proposeront à l'enfant de découvrir, d'expérimenter, de s'exprimer sur ses sensations, ses difficultés et d'analyser ses échecs et réussites.

Cependant, ces moments d'échange se feront pour l'essentiel sur des temps de classe. La séance de natation doit permettre à l'enfant d'agir. Les temps d'attentes doivent se réduire au minimum et les sorties intempestives sont à proscrire.

Les séances sont ainsi basées sur l'aménagement du milieu, la découverte, la proposition de situations avec des consignes ouvertes (laissant le choix de la réponse motrice) et des consignes fermées (incitant la répétition des gestes nécessaire à l'apprentissage).



En matière de sécurité, il ne peut y avoir de consignes ouvertes



E -Organisation des séances

Comme vu précédemment, un cycle est composé de 8 ou 9 séances de 40 minutes effectives dans l'eau.

Le niveau de chaque élève est identifié lors de la première séance (dite évaluation initiale). Des listes nominatives (NOMS Prénoms des élèves) sont alors établies par les enseignants et les MNS. L'enseignant conservera les originaux. Une copie de cette liste sera à remettre aux MNS lors de la séance suivante. **Afin de favoriser la continuité de l'apprentissage pendant toute la durée du cycle, il est recommandé que le référent du groupe reste le même pendant toute la période du cycle.**

Pendant les séances (excepté séances évaluation initiale & finale), l'organisation est établie de la manière suivante :

- A Alouette et dans le bassin ludique à Bulle d'O, il n'y aura qu'un seul « groupe classe » qui évoluera ensemble pendant toute la séance
- Dans le Bassin Sportif à Bulle d'O, des groupes de niveaux sont constitués lors de la première séance (dite évaluation initiale). Des listes nominatives (NOMS Prénoms des élèves) sont alors établies par les enseignants et les MNS pour ces différents groupes. Si, durant un cycle, un élève change de groupe, les listes sont modifiées en conséquence par les enseignants et les MNS.

L'accès aux locaux de matériel s'organise par groupe et en présence d'un adulte. Le matériel utilisé est rangé par les élèves avec l'enseignant ou les MNS.

Dans le cas où le MNS de surveillance est dans l'obligation de quitter son poste (soins, ...) un MNS d'enseignement doit impérativement le remplacer après avoir évacué son groupe du bassin.



L'absence d'un MNS en surveillance entraîne immédiatement l'arrêt de l'activité



F -Les niveaux de compétences







Compte-tenu des possibilités d'organisation de cycles à la ville de Joué-Lès-Tours et des objectifs de la natation scolaire, le projet pédagogique fixe 6 niveaux de compétences. (De l'Etoile de Mer vers le Dauphin)

Ces niveaux de compétences tendent à répondre aux objectifs de l'Education Nationale pour progressivement glisser vers une pratique de la natation en sécurité et ouverte à d'autres pratiques.

Traditionnellement, « l'entrée », « l'équilibration », « le déplacement » et « l'immersion-ventilation » sont les fondamentaux de la natation. Les évolutions pédagogiques ont introduit les « entrées dans l'eau » et « l'immersion » comme élément prépondérant d'une progression axée sur l'autonomie aquatique de la personne en toutes circonstances.

✓ Cf annexe n° 13: Grille 6 niveaux de l'Etoile de Mer vers le Dauphin :

EVOLUTION DE L'ELEVE de l'aisance aquatique vers l'ASNS...


NIVEAU	ENTREE	EQUILIBRATION	DEPLACEMENT	IMMERSION VENTILATION
	Refuse d'entrer dans l'eau	Refuse de s'allonger	Refuse de se déplacer	*Refuse de mettre son visage dans l'eau. *Refuse de souffler
	Descend dans l'eau départ pieds sur le bord	Début Equilibration: s'allonge horizontalement avec appuis fixes	Se déplace soutenu au mur, épaules immergées	Immersion brève de la tête sous l'eau: *soutage dans l'eau *Petites bulles
	Seule du bord sans aide	S'équilibre sur le ventre ou sur le dos sans aide sur une durée de 5" Remontée passive (après un saut)	Se déplace en grande profondeur sur une distance de 5 à 10 mètres	Immersion de la tête entière sur une durée de 5 à 30"
	Seule du plot	*Glissée Ventrale *Poussée ventrale *S'équilibre sur le dos sans aide sur une durée de 5"	Se déplace en grande profondeur sur une distance de 30 mètres en Ventral & Dorsal	Passage sous une ligne d'eau
	Accepte de rentrer dans l'eau la tête la première	Entraînement Ventrale puis Dorsale	Etape autonome sur une distance de 20 mètres	Immersion complète vers le fond du bassin avec aide
	Chute arrière du bord en durtapie	Est capable de maintenir pendant 20" : *un équilibre ventral *un équilibre dorsal *une sustentation ventrale	Etape un déplacement ventral sur 20 mètres & un déplacement dorsal sur 20 mètres	Passage du nageur sous un obstacle de 1,50m

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

Afin de proposer différentes situations pédagogiques adaptées à chaque élève, voici une série d'exercices pouvant être proposés aux élèves dans chaque domaine :

- Entrées
- Equilibration
- Déplacement
- Immersion-Ventilation

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

<p>NIVEAU</p>		<p>A-Entrée dans l'eau</p>
<p>Objectif: descend dans l'eau, départ assis sur le bord</p>		
<p>MATERIEL</p>	<p>SITUATIONS</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES</p>
	<p>Descendre et sortir de l'eau par l'échelle</p>	<p>* Je pose mes pieds sur la dernière marche * Descendre en marche arrière</p>
	<p>Passer de l'échelle au mur et sortir tout seul par le mur</p>	<p>* Je pousse sur mes bras et je prends appui à l'aide de ma jambe pour m'extraire de l'eau</p>
<p>Perche/ Frite</p>	<p>Descendre dans l'eau, départ assis sur le bord</p>	<p>* Départ assis: je pose mes deux mains sur le bord * puis j'effectue un demi-tour pour rentrer dans l'eau dos au bassin * Je garde mes mains au bord tout le long de l'exercice. <i>L'éducateur peut porter assistance en tenant les mains de l'élève ou à l'aide d'une perche, frite</i></p>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES



NIVEAU

A-Entrée dans l'eau

Objectif: Saute du bord, sans aide

MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Tapis rose + ponceau	Descendre dans l'eau, départ du bord du tapis	* Voir niveau grenouille (possible avec la perche)
Frite/Perche	Sauter accroupi avec aide	Soit en: * Tenant la main * Utilise la perche * Utilise une frite
Toboggan	Se laisser glisser assis	

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

<p><u>NIVEAU</u></p> 	<p><u>A-Entrée dans l'eau</u></p>	
<p>Objectif: Saut du plot</p> 		
<p>MATERIEL</p>	<p>SITUATIONS</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES</p>
<p>Perche</p>	<p>Sauter dans l'eau à côté du plot</p>	<p>Je peux tenir la perche pour aller dans l'eau ou attraper la perche déjà positionnée dans l'eau</p>
	<p>Sauter dans l'eau à côté du plot mais cette fois ci sans aide</p>	<p>Je fais le moins d'éclaboussures possible (saut bouteille)</p>
<p>Perche</p>	<p>Sauter du plot avec ou sans aide</p>	<p>Réf à la situation 1</p>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

NIVEAU



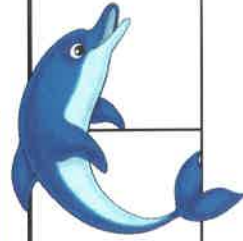
A-Entrée dans l'eau

Objectif: accepte de rentrer dans l'eau, la tête la première



MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
<p>Tapis à trou pour passer à travers</p>	<p>Plongeon assis au bord du bassin (avec les jambes écartées dans l'eau, le long du mur) bras fusée: je rentre dans l'eau la tête la première</p>	<p>* Je rentre dans l'eau par les mains * Les bras restent en place jusqu'au retour à la surface</p>
<p>Planche (pour poser les genoux) Tapis à trou</p>	<p>Plongeon à genoux au bord bras fusée: je rentre dans l'eau la tête la première</p>	<p>* Je rentre dans l'eau par les mains * Les bras restent en place jusqu'au retour à la surface * J'étends les jambes pendant la phase de coulée</p>
	<p>Plongeon en position fente (un genou à terre, un pied au bord du bassin) bras fusée: je rentre dans l'eau par la tête <u>et</u> je pousse sur les jambes</p>	<p>* Je rentre dans l'eau par les mains * Les bras restent en place jusqu'au retour à la surface * Je donne de la vitesse en poussant sur les jambes</p>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES



NIVEAU

A-Entrée dans l'eau

Objectif: chute arrière du bord ou du tapis

MATÉRIEL	SITUATIONS	CRITÈRES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Echelle	<p>Chute arrière (départ dans l'eau) Départ sur la première marche de l'échelle ou plus bas selon la peur, puis se laisser partir en arrière</p>	<p>* Je me laisse basculer en arrière * Les fesses sont la première partie du corps à entrer dans l'eau</p>
Tapis au mur	<p>Chute arrière (départ hors du bassin) Départ accroupi du bord au d'un tapis et se laisser tomber en arrière.</p>	<p>* Je me laisse basculer en arrière * J'entre dans l'eau par les fesses, en position boule</p>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES



NIVEAU

B-EQUILIBRATION

Objectif: Début équilibration : s'allonge horizontalement avec appuis fixes

MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
	<p>Equilibre ventral: les deux mains au mur, l'élève doit réussir à maintenir son corps entier à la surface de façon active (battements de jambes)</p>	<p>*J'allonge mes bras et mes jambes</p> <p>*Tête immergée: Menton rentré, regard vers le fond du bassin</p> <p>*Petits battements de jambes pour maintenir les jambes à la surface</p>
	<p>Equilibre ventral: les deux mains au mur, l'élève doit réussir à maintenir son corps entier à la surface de façon passive</p>	<p>*Tête immergée: Menton rentré, regard vers le fond du bassin</p> <p>*J'écarte bras et jambes pour prendre le plus de place à la surface de l'eau</p> <p>*Je rempli les poumons d'air</p> <p><i>Variante: Je lâche une main</i></p>
Frite	<p>Equilibre dorsal: Réaliser une flottaison dorsale. Corps entier à la surface de façon active (battements) Corps placé parallèlement au mur. Une main sur le mur, l'autre sur une frite, bras écartés</p>	<p>*Je maintiens le bassin et les jambes à la surface de façon active</p> <p>*Je place ma tête en position neutre, oreilles dans l'eau, regard dirigé vers le plafond</p>
Frite	<p>Equilibre dorsal: Réaliser une flottaison dorsale. Corps entier à la surface de façon passive. Corps placé parallèlement au mur. Une main sur le mur, l'autre sur une frite, bras écartés</p>	<p>*Je place ma tête en position neutre, oreilles dans l'eau, regard dirigé vers le plus de place à la surface de l'eau</p> <p><i>variante: sans frite dans la seconde main</i></p>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES



NIVEAU

B-EQUILIBRATION

Objectif: *S'équilibre sur le ventre ou sur le dos sans aide sur une durée de 5"
*Remontée passive (après un saut)

MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Frite (une frite sous les bras ou une dans chaque main)	S'allonger sur le ventre ou sur le dos avec aide (frite)	<p>Je reste allongé à la surface sans bouger; bras et jambes écartés en:</p> <p>*<u>Ventral</u>: tête immergée, menton rentré, regard vers le fond du bassin</p> <p>*<u>Dorsal</u>: placement de tête en position neutre, oreilles dans l'eau, regard dirigé vers le plafond</p>
	S'allonger sur le ventre ou sur le dos sans aide	<p>Je pars accroché au mur, et j'essaie de reproduire la situation précédente sans aide:</p> <p>*<i>variante 1: je peux demander à tenir les mains du MNS</i></p> <p>*<i>variante 2: je saute puis je fais l'étoile</i></p>
Perche ou échelle	Remontée passive : descendre au fond de l'eau à l'aide d'une perche ou d'une échelle puis se laisser remonter en position étoile ou en boule et/ou en bouteille	<p>* Je descend avec la perche ou l'échelle jusqu'au fond du bassin</p> <p>* Je lâche la perche ou l'échelle</p> <p>* Je reste immobile lors de la remontée</p>
	Remontée passive : suite à un saut, se laisser remonter en position étoile ou en boule et/ou en bouteille	<p>* Rester immobile lors de la remontée après avoir effectué le saut</p>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

NIVEAU



B-EQUILIBRATION


Objectif: *Glissée ventrale

*Poussée ventrale

*S'équilibre sur le dos sans aide sur une durée de 5"

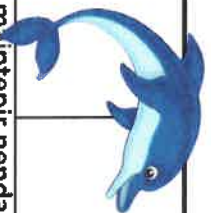
MATÉRIEL	SITUATIONS	CRITÈRES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Ponceau, frite ou planche	Suite à une course sur le ponceau, s'allonger à la surface de l'eau avec ou sans frite dans les mains pour se laisser glisser le plus loin possible	* Je me laisse glisser le plus loin possible en adoptant une posture profilée (bras tendus plaqués sur les oreilles, visage immergé avec le regard porté vers le fond du bassin, jambes tendues) variante: aller le plus loin possible avec propulsion des
Frite ou planche	Départ dans l'eau, une main accrochée au bord, réaliser une glissée ventrale à la surface en poussant le mur	* Je me laisse glisser le plus loin possible en adoptant une posture profilée variante: aller le plus loin possible avec propulsion des jambes
	Départ dans l'eau, une main accrochée au bord, réaliser une coulée ventrale entre 2 eaux en poussant sur le mur	* Je me laisse glisser le long du mur, vers le fond du bassin * Puis je pousse sur le mur le plus loin possible
	S'allonger sur le dos sans aide	J'essaie de m'allonger sur le dos avec: * le regard dirigé vers le plafond * les oreilles dans l'eau * le corps à la surface

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

<p><u>NIVEAU</u></p>		<p><u>B-EQUILIBRATION</u></p>
<p>Objectif: Enchaînement Etoile Ventrale puis Etoile Dorsale</p>		
<p>MATERIEL</p>	<p>SITUATIONS</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES</p>
	<p>Alterner un équilibre ventral et dorsal type étoile de mer: passage par l'équilibre vertical</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Pas de reprise d'appuis solides *De la position verticale, j' alterne la position en boule, l'étoile ventrale, la boule, l'étoile dorsale. *Réussir le maximum de transition
	<p>Alterner un équilibre ventral et dorsal type étoile de mer: rester en équilibre horizontal</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Pas de reprise d'appuis solides * Je passe de l'équilibre ventral à l'équilibre dorsal en effectuant une rotation latérale (la rotation pars de la tête) *Réussir le maximum de transitions
	<p>Alterner un équilibre ventral et dorsal en déplacement</p>	<p>En déplacement sur le ventre, je doit me placer sur le dos grâce à une rotation latérale pour respirer puis poursuit son déplacement sur le ventre</p>
		<p>En déplacement, selon le signal, je m'arrête pour effectuer une étoile ventrale ou une étoile dorsale</p>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

NIVEAU



B-EQUILIBRATION

Objectif: Etre capable de maintenir pendant 15" :



* un équilibre ventral

* un équilibre dorsal

* une sustentation verticale

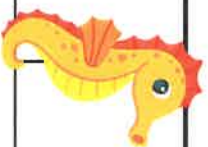
MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
	Devant le mur, effectuer une sustentation verticale sans appui sur le mur en recherchant les appuis des membres supérieurs et inférieurs	*Je cherche les appuis à l'aide de mes jambes et mes bras pour me maintenir à la surface de l'eau *La tête en dehors de l'eau
Ballon , cible	Envoyer le ballon à un camarade ou sur une cible	Je reproduis la situation précédente tout en faisant des passes avec une balle
Cerceaux	Se positionner au milieu d'un cerceau pour effectuer une sustentation verticale	*J'essaie de maintenir un sur place au milieu d'un cerceau qui flotte le plus longtemps possible
	Alterner un équilibre verticale ou horizontal tout en se déplaçant	En déplacement, selon le signal, je m'arrête pour effectuer une étoile ventrale, une étoile dorsale ou un sur place

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

<p><u>NIVEAU</u></p>		<p><u>C-DEPLACEMENT</u></p>
<p>Objectif: Se déplacer accroché au mur, épaules immergées</p> 		
<p>MATERIEL</p>	<p>SITUATIONS</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES</p>
	<p>Se déplacer le long du mur épaules dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec les deux mains les deux pieds. - avec les deux mains et un pied, - avec les deux mains et sans les pieds 	<p>* Je me déplace qu'avec les mains sans avoir les pieds au mur</p> <p>* J'essaie d'écarter de plus en plus mes bras</p>
	<p>Se déplacer avec une main sans appui plantaire au mur (Ventral / Dorsal)</p>	<p>* Je garde une main au mur et je lâche l'autre</p> <p>* J'essaie de m'allonger le plus possible avec les pieds en arrière</p>
	<p>Se déplacer en se tournant:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos au bassin, - face au bassin, - puis répéter cet enchainement 	<p>*Départ : Je pars les deux mains accrochées au mur</p> <p>* puis je lâche une main pour me retourner</p> <p>* je recommence cette action plusieurs fois successives</p>
<p>En binôme</p>	<p>Essayer de franchir un obstacle pour commencer à se "détacher" du mur</p>	<p>Je dois passer derrière un copain:</p> <p>* je passe ma main par-dessus lui pour m'accrocher au mur</p> <p>* je tire sur mon bras pour passer mon corps derrière lui</p> <p>Puis, c'est à mon copain de faire la même chose</p>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

NIVEAU



C-DEPLACEMENT

Objectif: Se déplacer en grande profondeur sur une distance de 5 à 10 mètres



MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Une ou Deux frites	Se déplacer sur 5 à 10 mètres avec frite(s): - Soit 1 frite positionnée sous la poitrine - Soit 2 frites positionnées sous chaque bras - Soit 1 frite positionnée " devant ", bras tendus	Je me propulse avec les jambes, en étant allongé : Tête dans l'eau, bras tendus devant, fesses remontées et pieds à la surface
Planche	Mettre des objets sur une planche et se déplacer sans faire tomber les objets	Je fais des battements avec mes jambes en ayant la tête en dehors de l'eau
Sans matériel	Se déplacer en autonomie	Je me déplace 5m position ventrale, bras tendus devant, les mains accrochées & la tête coincée sous les bras <i>Sans respirer, je fais une fusée</i>
Sans matériel	Se déplacer en autonomie	Je me déplace 5m position ventrale, bras tendus. <i>Pour la respiration: mouvements de bras: soit en brasse, soit en petit chien</i>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

 NIVEAU		C-DEPLACEMENT	
Objectif: Se déplacer en grande profondeur sur une distance de 10 mètres en Ventral & Dorsal			
MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES	
Frite	Position verticale Travailler les bras de brasses (flèche + mouvement circulaire)	* Assis sur la frite, * J'avance en mouvement de brasse sans bouger les jambes	
Frite	Position ventrale Travailler les bras de brasses (flèche + mouvement circulaire)	* Mettre la frite au niveau du nombril en position allongée * garder la tête en dehors de l'eau * J'avance avec les bras de brasse et battements jambes	
Sans matériel	Position ventrale Se déplacer sans s'arrêter avec ses battements de jambes et sa respiration	* Battement de jambes * bras en flèche * puis respiration bras de brasse	
Frite	Position dorsale Se déplacer sur les dos, le plus allongé possible, regard orienté vers le haut	Battement sur le dos avec 2 positionnements des frites: - Soit sous les bras (aisselle) - Soit bras tendus, frite au dessus des cuisses	
Planche/Pull/Frite	Position Dorsale Battements sur le dos, bras tendus le long des cuisses, passage des 2 bras en même temps, derrière la tête	Je fais du dos à 2 bras avec battements	
Planche/Pull/Frite	Position Dorsale Avec matériel, rotation des bras l'un après l'autre	* Je monte mon bras et je frôle ma joue * Mon bras reste tendu jusqu'à la cuisse (sous l'eau)	

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

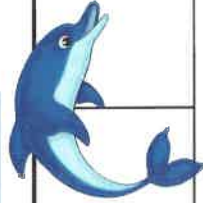
NIVEAU



C-DEPLACEMENT

Objectif: Se déplacer en autonomie sur une distance de 20 mètres

MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Sans matériel	<p>Diversifier le mode de respiration</p> <p>*Déplacement battement + bras en flèche</p> <p>*Respiration : bras de brasse / petit chien / sur le dos</p>	<p>En position Ventrale: je change mon mode de respiration sans m'arrêter</p>
Sans matériel	<p>Diversifier la position</p> <p>Enchaîner les positions ventrales & dorsales afin de maintenir la continuité du déplacement pendant la "reprise" de respiration</p>	<p>*Je fais tourner les bras sur le ventre en crawl</p> <p>* Puis je me mets sur le dos pour la respiration en enchaînant le dos crawlé pour la respiration (minimum 4 mouvements)</p>
objets flottants/ lestés	<p>Jeux</p> <p>chasse aux trésors</p>	<p>Je dois aller chercher des objets</p> <p>*seul ou par équipe</p> <p>*à la surface ou au fond du bassin</p>
ballons	<p>Jeux</p> <p>avec des ballons</p>	<p>Je me déplace pour aller chercher un ballon puis je fais une passe à un copain</p>



NIVEAU

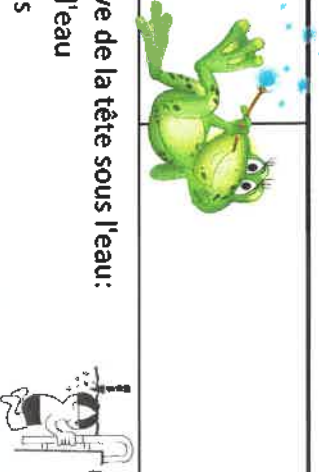
C-DEPLACEMENT

Objectif: Enchaîner un déplacement ventral sur 20 mètres et un déplacement dorsal sur 20 mètres



MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Planche/Pull/Frite	A l'aide de matériel, position "Super-man" pour respiration sur le côté	Je me déplacer sur le ventre et: * Je m'allonge sur mon bras comme sur mon oreiller * Je laisser une oreille dans l'eau
Planche/Pull/Frite	Associer la rotation des bras avec la respiration sur le côté	* Je souffle la tête dans l'eau (<i>supprimer la respiration à l'extérieur de l'eau</i>) * Je sors mon bras de l'eau, je respire et je suis ma main des yeux
Planche/Pull	Position Ventrale A l'aide de matériel faire rotation des bras l'un après l'autre	* Mon bras reste tendu jusqu'à la cuisse (<i>sous l'eau</i>) * puis, je frôle l'oreille et la cuisse
Planche/Pull/Frite	Position Dorsale A l'aide de matériel faire rotation des bras l'un après l'autre	* Je m'efforce à garder mon ventre à la surface * Dirriger le regard vers le "plafond"

VIII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

NIVEAU		D-IMMERSION & VENTILATION
Objectif: Immersion brève de la tête sous l'eau: * visage dans l'eau * Petites bulles		
MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Objets lestés	Accrocher sur le mur : - Souffler avec la bouche dans l'eau - Ajouter le nez et souffler avec celui-ci - Mettre le visage et souffler avec les deux	* Voir des bulles sortir de la bouche * Voir des bulles sortir du nez * Voir des bulles sortir de l'eau
Lunettes de piscine	Mettre la face entière dans l'eau	* Observer les objets au fond de l'eau et identifier: * le nombre * la forme * la couleur
Frite	Proposer des activités en binômes Jeu : L'encadrant essaye de toucher la tête des enfants à l'aide d'une frite. Afin de ne pas être éliminé, l'enfant doit cacher sa tête sous l'eau	* Concours de grimaces * choisir des nombres avec les mains pour les faire deviner à son camarade * Ne pas se faire toucher par la frite

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES



NIVEAU

D-IMMERSION & VENTILATION

Objectif: S'immerger la tête entière sur une durée de 5" à 10"

MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
	Accrocher au mur : - Mettre la tête entièrement dans l'eau	*Faire des bulles *Au premier signal, je cache ma tête sous l'eau *Au deuxième au signal, je sors ma tête de l'eau (augmenter la durée au fur et à mesure)
Perche	Accrocher au mur : - Passage sous la perche en se déplaçant	*Faire des bulles *Immersion complète
Frite	Jeu : L'encadrant essaye de toucher la tête des enfants à l'aide d'une frite. Afin de ne pas être éliminé, l'enfant doit cacher sa tête sous l'eau sur une durée plus longue	*Ne pas se faire toucher par la frite
	Proposer des activités en binômes	*Concours de cris dans l'eau, bouche ouverte *reprendre le concours de grimaces

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

NIVEAU




D-IMMERSION & VENTILATION

Objectif: Passer sous une ligne d'eau



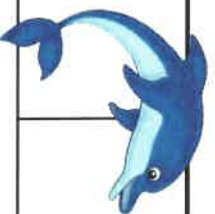
MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Tapis à trous	Passage sous le tapis en forme de tunnel avec appuis fixe au niveau des mains	Je dois passer sous le tapis en: * restant accroché les mains au mur * en mettant la bouche dans l'eau
Perche	Passage sous une perche	Je dois passer sous une perche posée à la surface
les élèves eux même en binôme	Passage sous les copains	Je dois passer sous les bras des copains qui forment un "pont": * les 2 bras collés * les 2 bras écartés
Cage	Passer sous les différents barreaux de la cage	Je dois rentrer et sortir de la cage à plusieurs reprises

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

<p>NIVEAU</p>		<p>D-IMMERSION & VENTILATION</p>
<p>Objectif: S'immerger complètement vers le fond du bassin avec aide</p>		
<p>MATERIEL</p>	<p>SITUATIONS</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES</p>
<p>Echelle</p>	<p>Se servir de l'échelle comme "parade" pour une maîtrise de l'immersion en profondeur</p>	<p>Je m'appuie sur les barreaux pour descendre vers le fond du bassin et aller toucher le sol</p>
<p>Perche</p>	<p>Se servir de la perche comme "parade" pour une maîtrise de l'immersion en profondeur</p>	<p>Je glisse le long de la barre en imitant les pompiers: *pour aller poser mes pieds au fond de l'eau *pour aller m'asseoir au fond du bassin</p>
<p> cage</p>	<p>Se servir de la cage comme "parade" pour une maîtrise de l'immersion en profondeur</p>	<p>Je m'aide de la cage pour: *passer sous un barreau à la surface *nager à travers la cage</p>
<p>les élèves eux même en binôme</p>	<p>Se servir d'un copain comme "parade" pour descendre en profondeur</p>	<p>*Un élève reste figé et solide debout le long du mur *L'autre élève fait glisser ses mains en partant des épaules, vers le dos puis les jambes et les pieds afin de glisser vers le fond du bassin</p>

VII PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

NIVEAU



D-IMMERSION & VENTILATION

Objectif: Passer sous un obstacle de 1,50 mètre



MATERIEL	SITUATIONS	CRITERES DE REUSSITE, CONSIGNES TECHNIQUES
Perche, ligne	Passage sous un obstacle (perche, ligne,...) avec un départ sauté ou plongé pour agrandir la distance passée sous l'eau	Je dois sauter du bord: * pour ressortir après la ligne * pour ressortir après le tapis
Tapis épais avec découpe 1 carré	Passage sous le tapis	Je dois passer dessous le tapis: * pour ressortir dans le trou au milieu * pour ressortir après le tapis
cerceaux lestés	Passage dans les cerceaux	Je dois passer dans : * 1 cerceau sous l'eau * 2 cerceaux sous l'eau sans prendre ma respiration
Ponceau	Passage sous le ponceau	Je dois passer sous le ponceau en plongeant mon corps vers le fond du bassin <i>Plongeon canard</i>

ANNEXES

Plan d'accès Bassin :

- ✓ **Bulle d'O (annexe n°1)**
- ✓ **Alouette (annexe n°2)**

Dispositif Evaluation initiale :

- ✓ **Bulle d'O Bassin Sportif (annexe n°3)**
- ✓ **Bulle d'O Bassin Ludique (annexe n°4)**
- ✓ **Alouette (annexe n°5)**

Dispositif Séances 2 à 7 :

- ✓ **Bulle d'O Bassin Sportif (annexe n°6)**
- ✓ **Bulle d'O Bassin Ludique (annexe n°7)**
- ✓ **Alouette (annexe n°8)**

Rotation des groupes (annexe n°9)

Dispositif Evaluation finale

- ✓ **Bulle d'O Bassin Sportif (annexe n°10)**
- ✓ **Bulle d'O Bassin Ludique (annexe n°11)**
- ✓ **Alouette (annexe n°12)**

Grille 6 niveaux de l'Etoile de Mer vers le Dauphin (annexe n°13)

Tableau du monde marin (annexe n°14)

Toise (annexe n°15)

Grille évaluation initiale

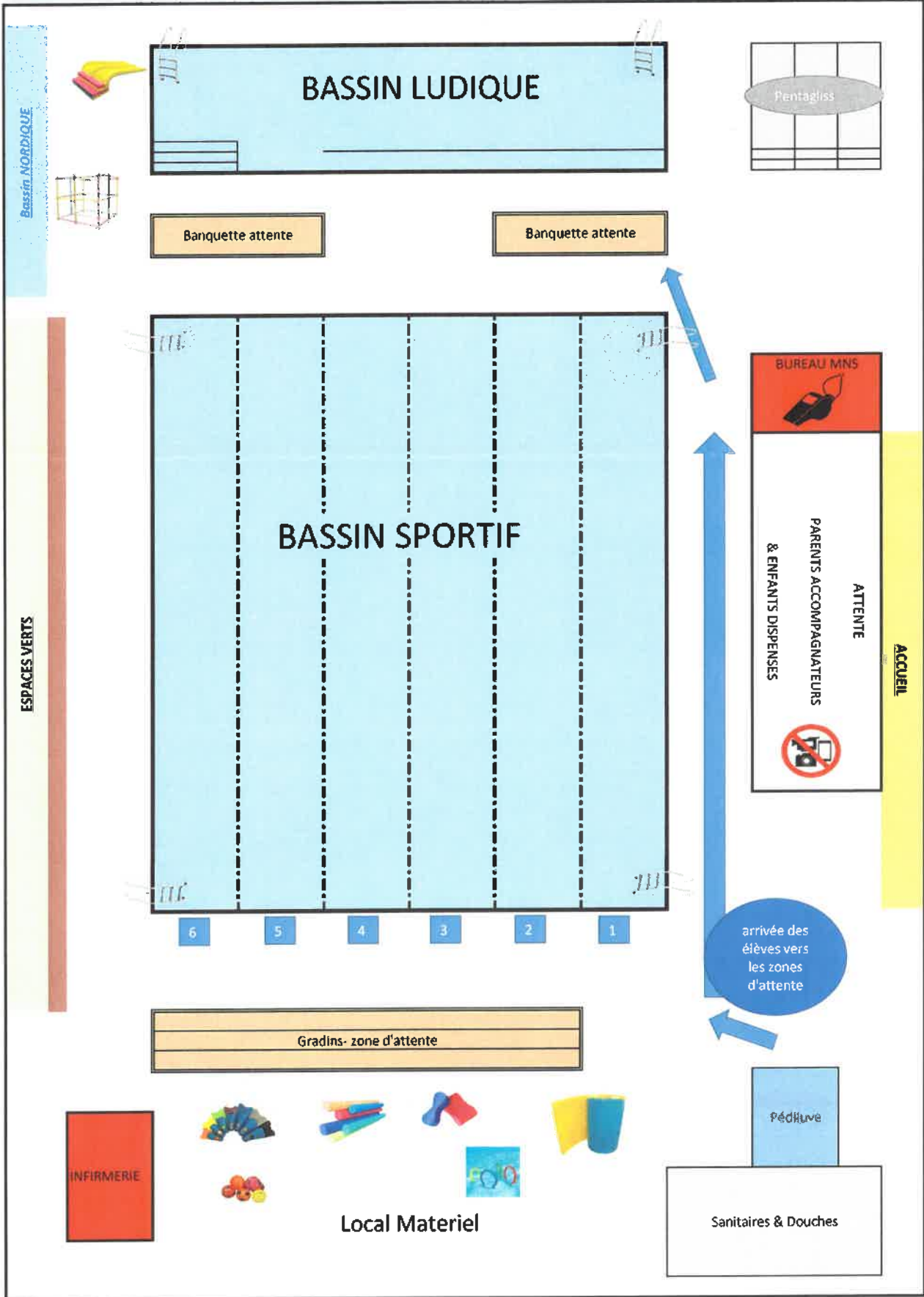
- ✓ **GS-CP (annexe n°16)**
- ✓ **CE-CM (annexe n°17)**

Grille d'évaluation Finale (de l'aisance à l'ASNS) (annexe n°18)

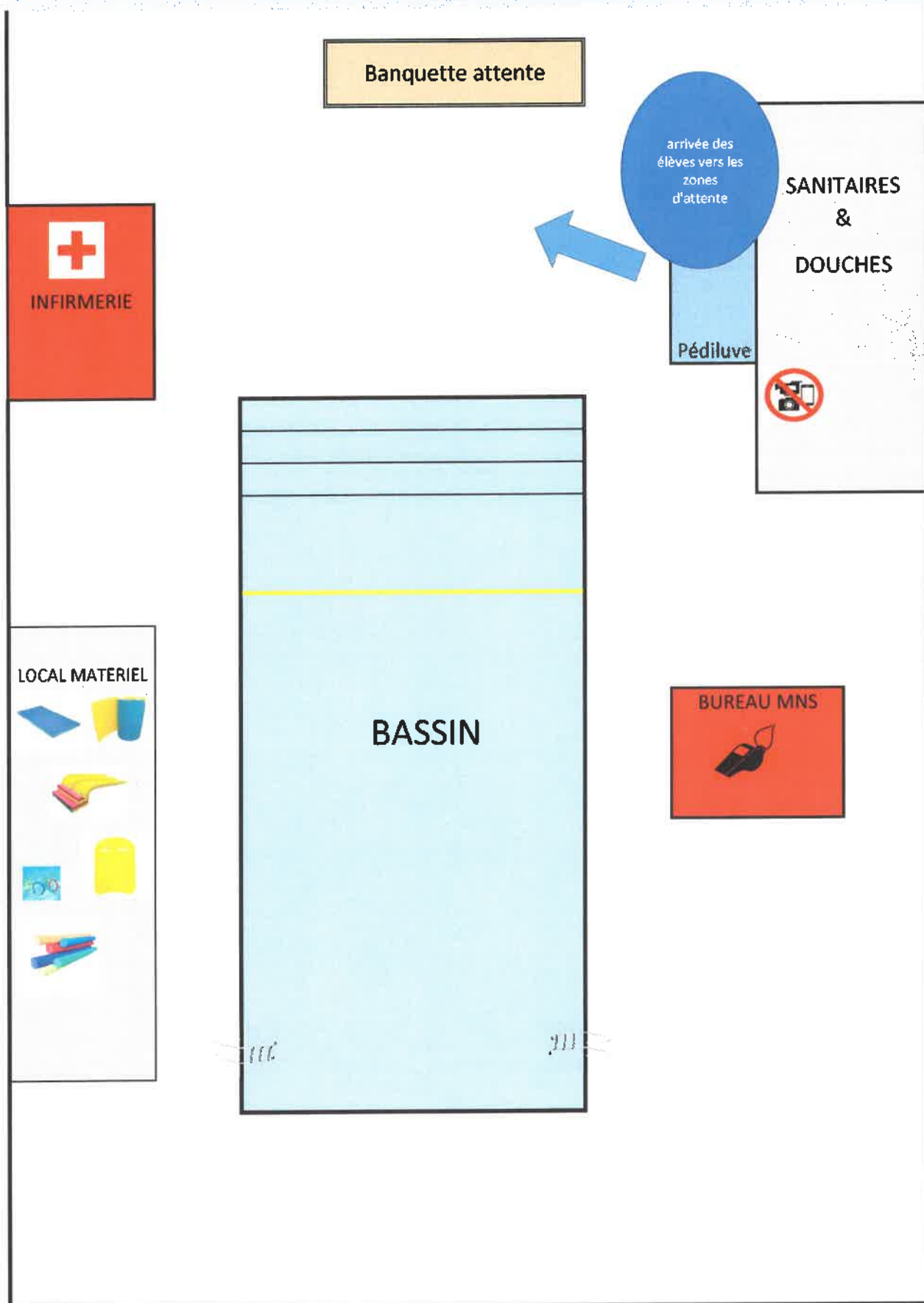
Livret du nageur (annexe n°19)



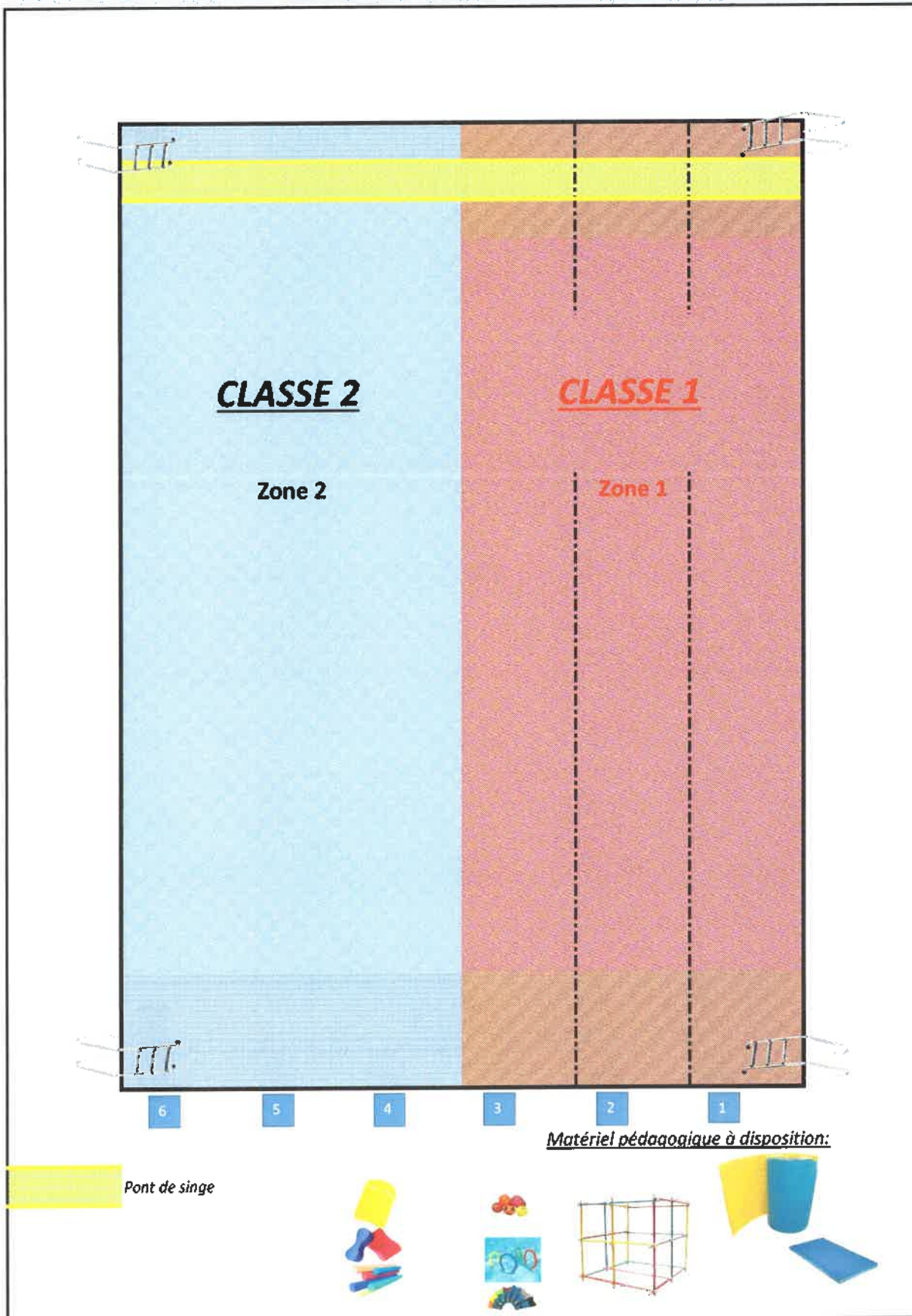
PLAN DES BASSINS à BULLE d'O



PLAN DES BASSINS à Alouette



Dispositif évaluation initiale -Bulle d'O Bassin sportif-



CLASSE 2

CLASSE 1

Zone 2

Zone 1

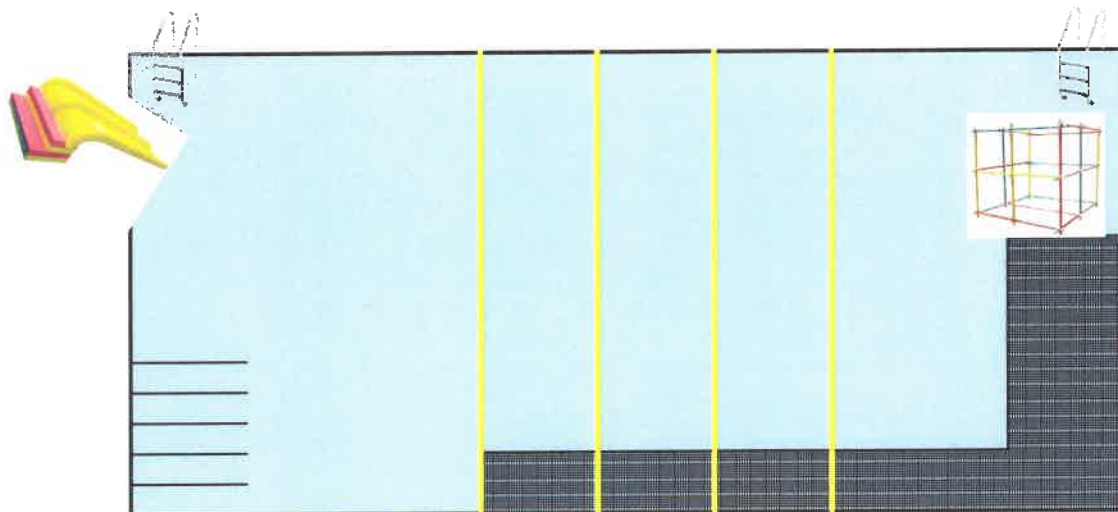
6 5 4 3 2 1

Matériel pédagogique à disposition:

Pont de singe



Dispositif évaluation initiale -Bulle d'O Bassin Ludique-



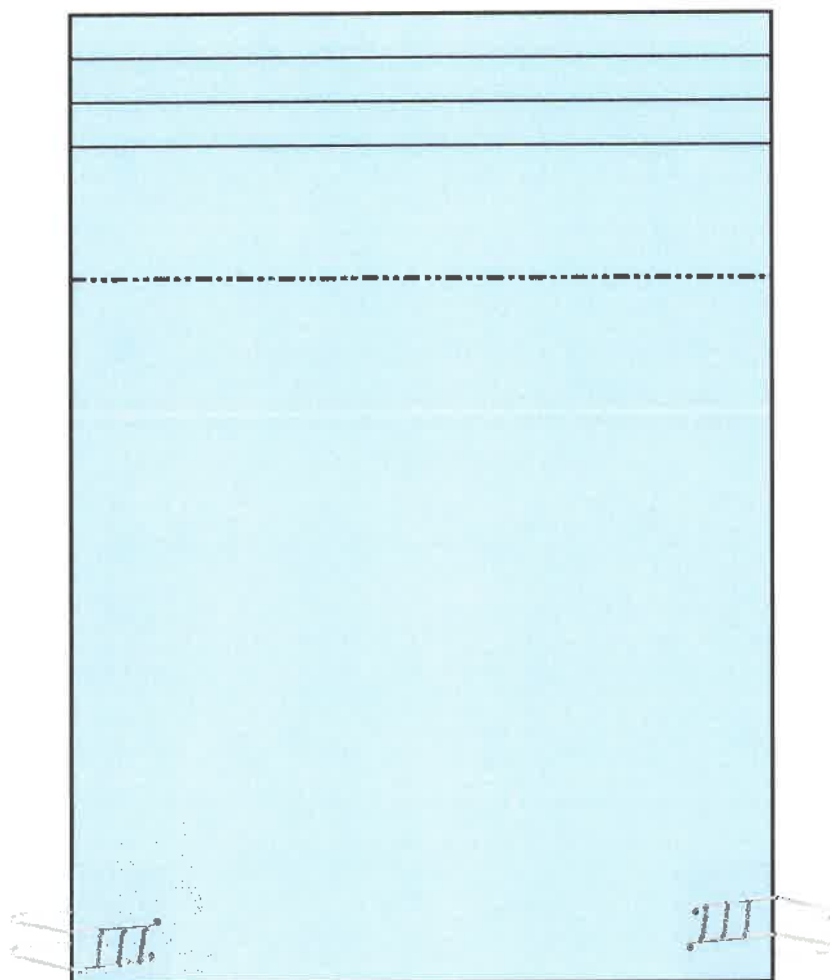
Matériel pédagogique à disposition



Banquette attente

Banquette attente

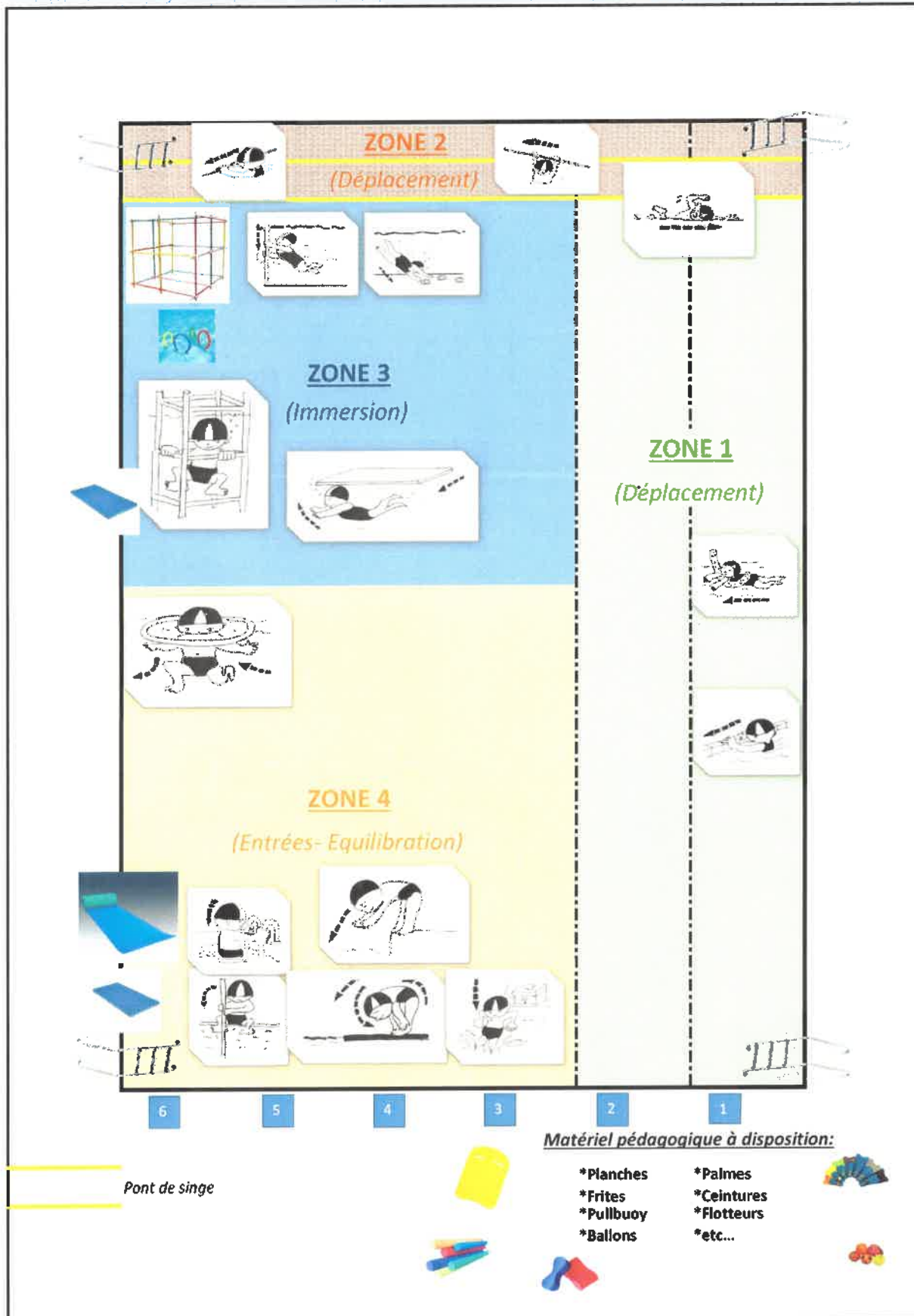
Dispositif évaluation initiale -Alouette-



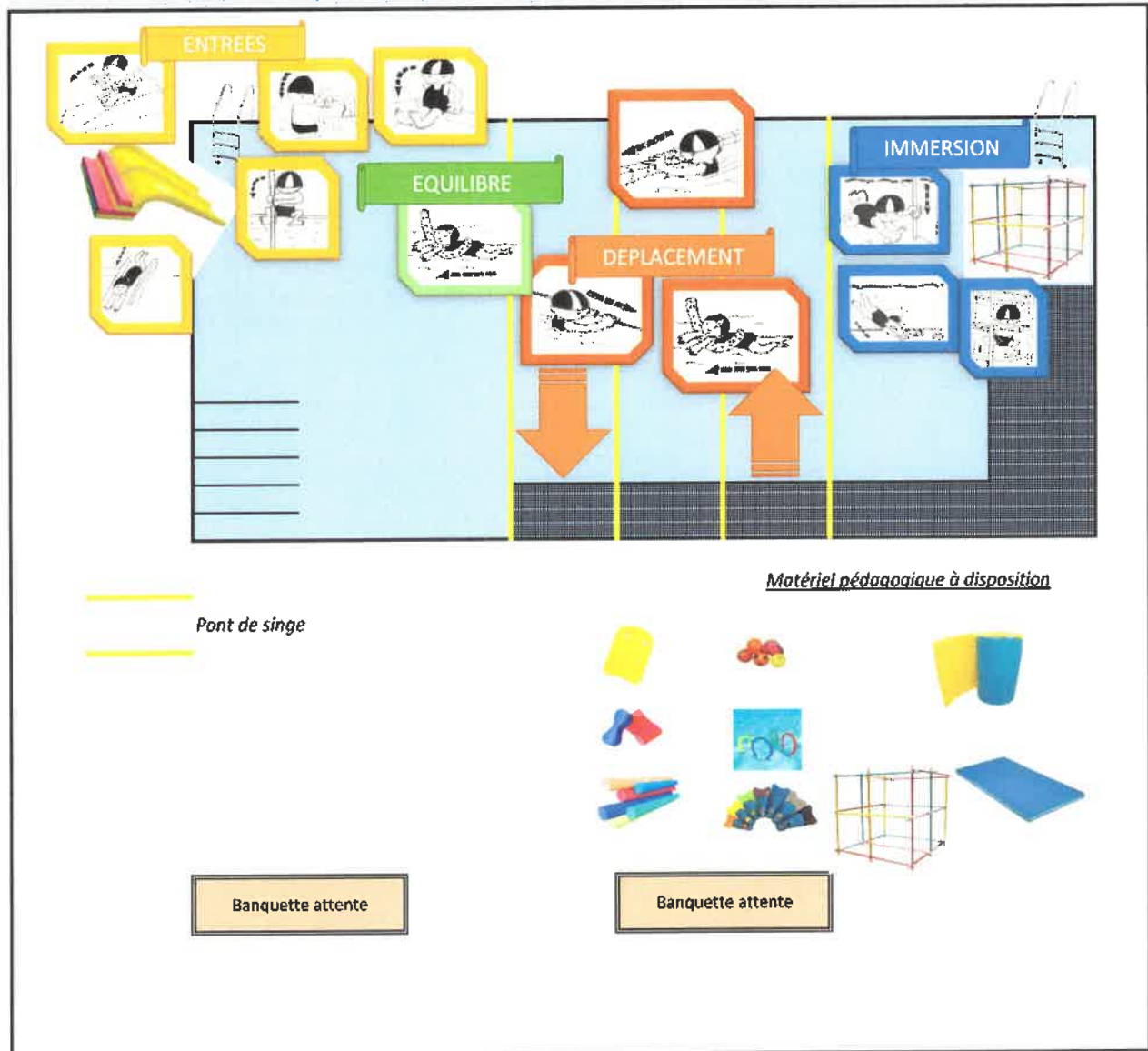
Matériel pédagogique à disposition



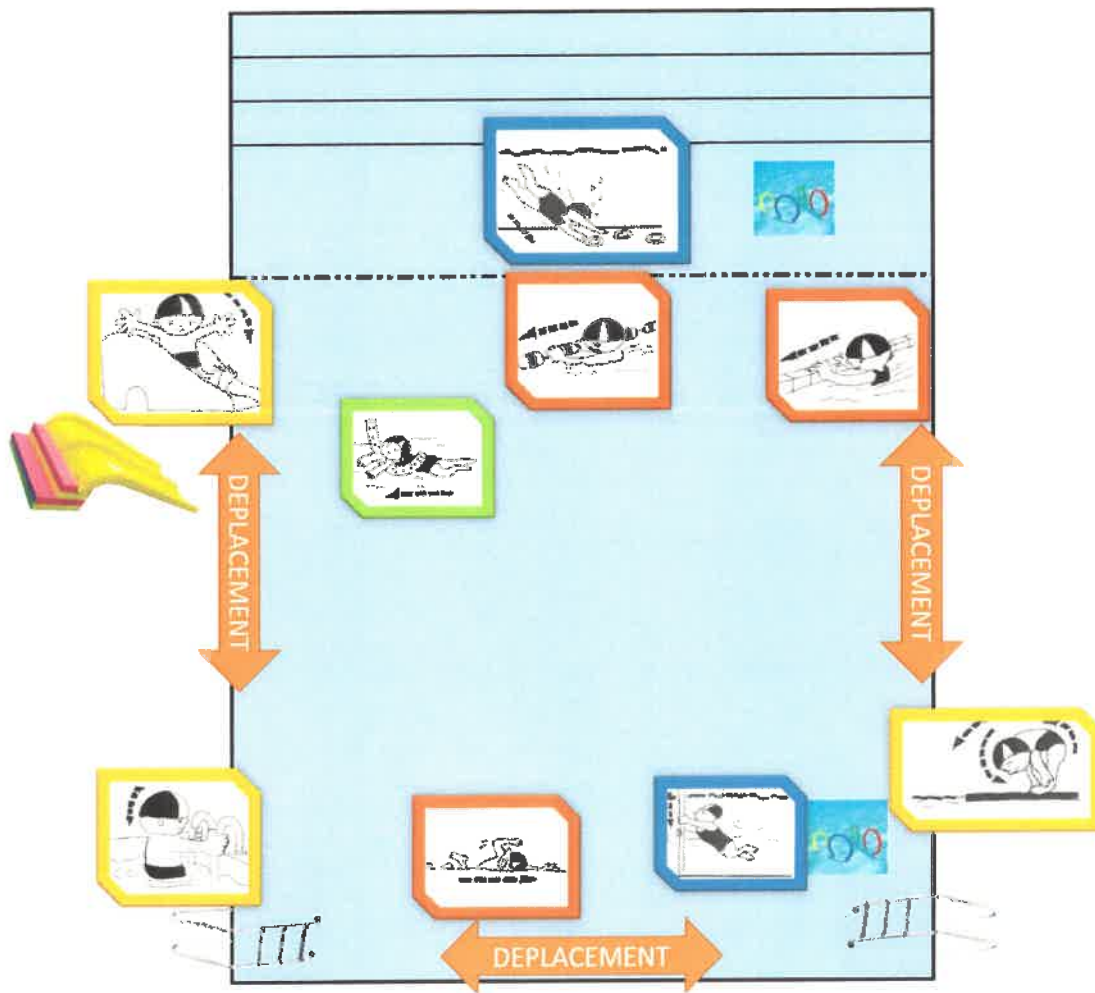
Dispositif séances 2 à 7 - Bulle d'O Bassin sportif-



Dispositif séances 2 à 7 - Bulle d'O Bassin Ludique-

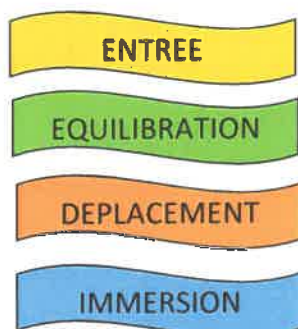


Dispositif séances 2 à 7 -Alouette-



Tout au long du parcours, proposer des situations répondant à chaque domaine:

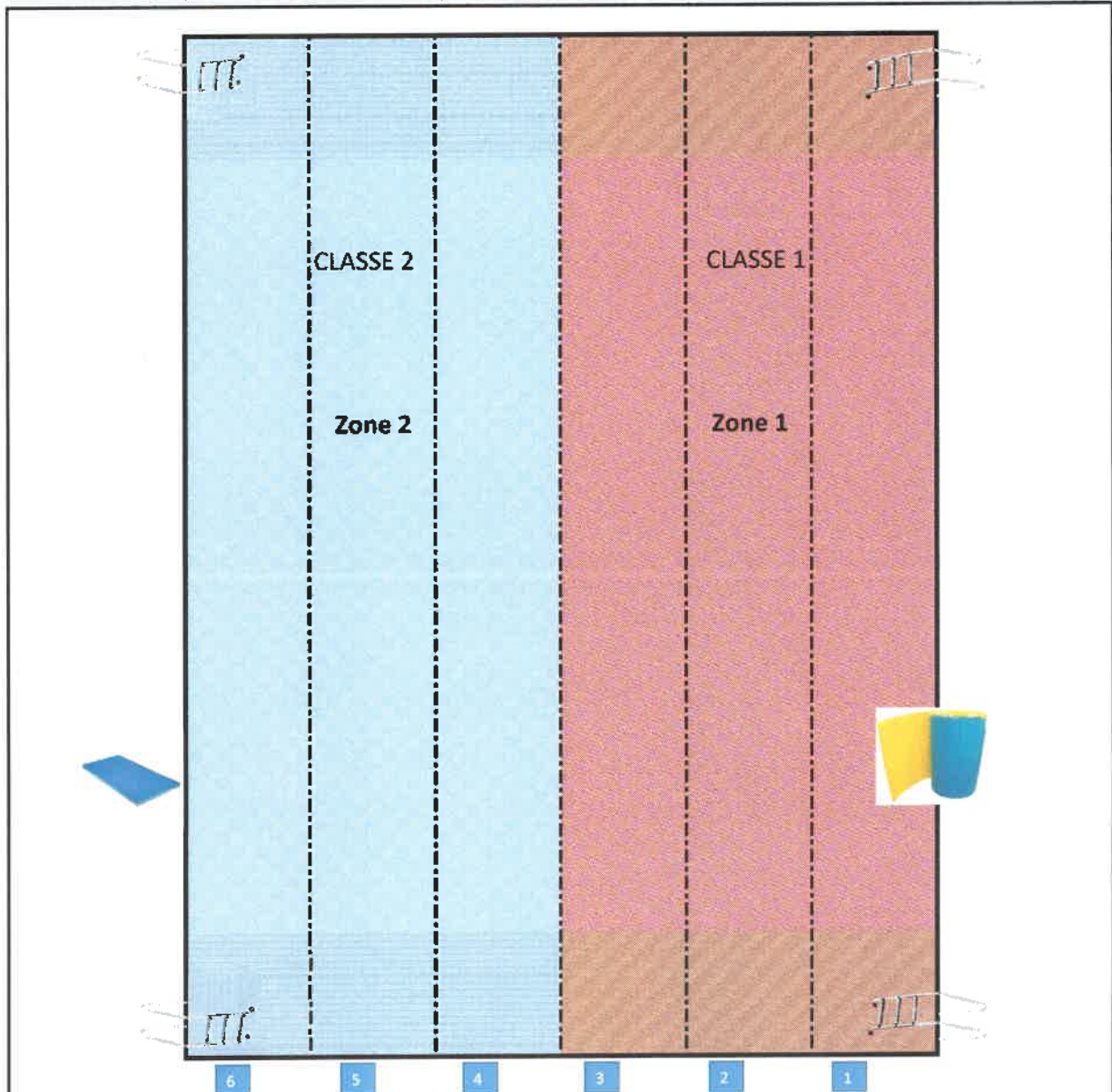
Matériel pédagogique à disposition



Répartitions des Zones de travail séances 2 à 7 - Bulle d'O Bassin Sportif-

		Séances							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		1	2	3	4	5	6	7	8
		Evaluation initiale							Evaluation Finale
Classe 1	Maitresse 1	Zone 1	Zone 1 → 4	Zone 2 → 3	Zone 4 → 1	Zone 3 → 2	Zone 1 → 4	Zone 2 → 3	Zone 1
	MNS 1		Zone 4 → 1	Zone 3 → 2	Zone 1 → 4	Zone 2 → 3	Zone 4 → 1	Zone 3 → 2	
Classe 2	Maitresse 2	Zone 2	Zone 2 → 3	Zone 1 → 4	Zone 3 → 2	Zone 4 → 1	Zone 2 → 3	Zone 1 → 4	Zone 2
	MNS 2		Zone 3 → 2	Zone 4 → 1	Zone 2 → 3	Zone 1 → 4	Zone 3 → 2	Zone 4 → 1	

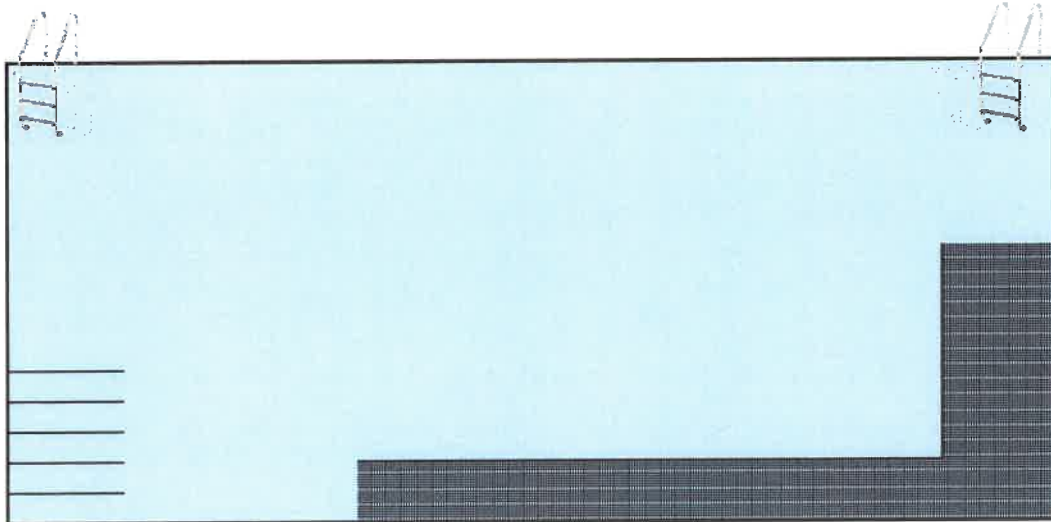
Dispositif évaluation finale -Bulle d'O Bassin sportif-



Dans chaque zone, évaluer les élèves en fonction de leurs compétences acquises en proposant les situations suivantes:

Aisance aquatique	Pass Nautique	ASNS
<p>Palier 1 Entrer dans l'eau (seul) Se déplacer avec les épaules immergées Immerger complètement la tête et plusieurs s Sortir de l'eau</p> <p>Palier 2 Saut Remontée passive</p> <p>Palier 3 Chute arrière Se placer dos au mur s'allonger sur le ventre, bras prolongement du corps s'allonger sur le dos, bras prolongement du corps Entrer dans l'eau, tête la première Glissée ventrale sur quelques mètres Déplacement pendant 10m</p>	<p>Saut Flottaison sur le dos 5" Sustentation verticale 5" Déplacement ventral sur une distance de 20m Immersion sous une ligne d'eau ou objet flottant</p>	<p>Chute arrière Déplacement de 3m50 Immersion sous un obstacle de 1,5m Déplacement Ventral sur 20m... ...avec un surplace de 15" 1/2 tour Déplacement Dorsal sur 20m... ...avec un surplace horizontal de 15" Immersion sous un obstacle de 1,5m Déplacement de 3m50 Ancrage à un élément fixe et stable</p>

Dispositif évaluation finale -Bulle d'O Bassin Ludique-



Aisance aquatique

Palier 1

Entrer dans l'eau (seul)

Se déplacer avec les épaules immergées

Immerger complètement la tête et plusieurs s

Sortir de l'eau

Palier 2

Saut

Remontée passive

Palier 3

Chute arrière

Se placer dos au mur

s'allonger sur le ventre, bras prolongement du corps

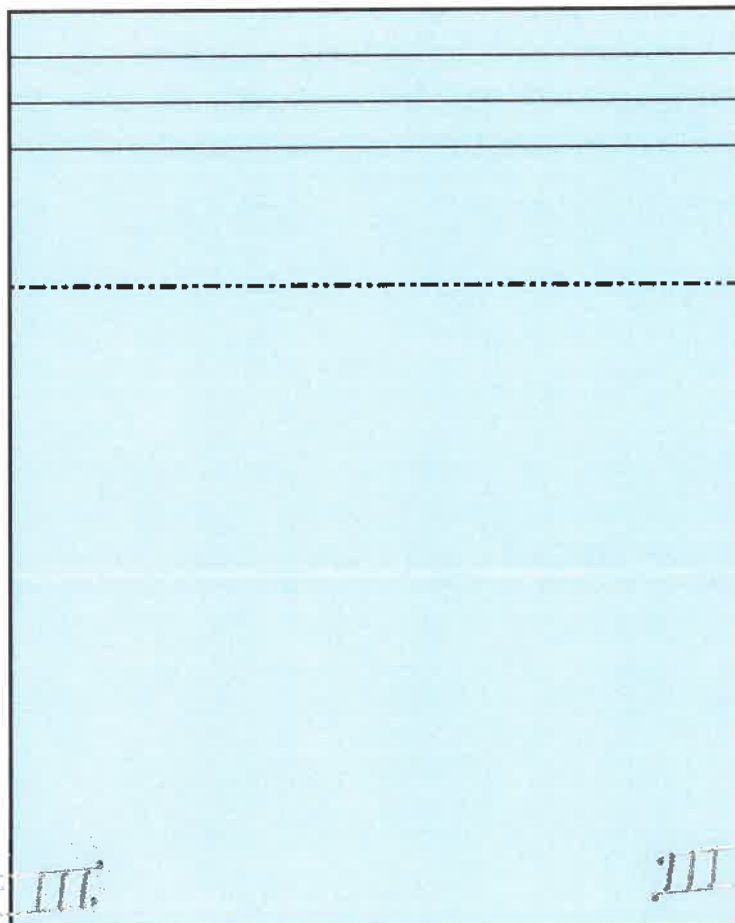
s'allonger sur le dos, bras prolongement du corps

Entrer dans l'eau, tête la première

Glissée ventrale sur quelques mètres

Déplacement pendant 10m

Dispositif évaluation finale -Alouette-



Aisance aquatique

Palier 1

Entrer dans l'eau (seul)

Se déplacer avec les épaules immergées

Immerger complètement la tête pt plusieurs s

Sortir de l'eau

Palier 2

Saut

Remontée passive

Palier 3

Chute arrière

Se placer dos au mur

s'allonger sur le ventre, bras prolongement du corps

















s'allonger sur le dos, bras prolongement du corps

Entrer dans l'eau, tête la première

Glissée ventrale sur quelques mètres

Déplacement pendant 10m

EVOLUTION DE L'ELEVE de l'aisance aquatique vers l'ASNS...

NIVEAU	ENTREE	EQUILIBRATION	DEPLACEMENT	IMMERSION VENTILATION
	Refuse d'entrer dans l'eau	Refuse de s'allonger	Refuse de se déplacer	*Refuse de mettre son visage dans l'eau *Refuse de souffler
	Descend dans l'eau, départ assis sur le bord 	Début Equilibration : S'allonge horizontalement avec appuis fixes	Se déplace accroché au mur, épaules immergées 	Immersion brève de la tête sous l'eau : *visage dans l'eau *Petites bulles
	Saute du bord sans aide	S'équilibre sur le ventre ou sur le dos sans aide sur une durée de 5" Remontée passive (après un saut)	Se déplace en grande profondeur sur une distance de 5 à 10 mètres 	Immersion de la tête entière sur une durée de 5 à 10"
	Saut du plot 	*Glissée Ventrale *Poussée ventrale *S'équilibre sur le dos sans aide sur une durée de 5"	Se déplace en grande profondeur sur une distance de 10 mètres en Ventral & Dorsal	Passage sous une ligne d'eau 
	Accepte de rentrer dans l'eau la tête la première 	Enchaînement Etoile Ventrale puis Etoile Dorsale	Se déplace en autonomie sur une distance de 20 mètres	Immersion complète vers le fond du bassin avec aide 
	Chute arrière du bord ou du tapis	Est capable de maintenir pendant 15": *un équilibre ventral *un équilibre dorsal *une sustentation verticale 	Enchaîne un déplacement ventral sur 20 mètres & un déplacement dorsal sur 20 mètres 	Passage du nageur sous un obstacle de 1.50m 

LE MONDE DES ANIMAUX MARINS



Année Scolaire 20...-20...

Période P

Séance natation scolaire:

A la piscine

Bulle d'O

L'Alouette

Le JOUR

à Créneau

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
EVALUATION INITIALE (GS CP)		NOM Prénom																									
		<u>ENTREE</u>																									
Refuse																											
Echelle																											
Assis																											
Saut																											
Plongeon																											
		<u>IMMERSION</u>																									
Refuse																											
Immersion:	Brève du visage																										
	Complète durant 1 à 3"																										
	Complète plus de 3"																										
Descend en profondeur:	Avec aide																										
	Sans aide																										
		<u>EQUILIBRE</u>																									
Refuse																											
S'équilibre:	Avec appui solide/Frite																										
	Sans aide																										
		<u>DEPLACEMENT</u>																									
Refuse																											
Se déplace:	le long du bord, épaules hors de l'eau																										
	le long du bord, épaules sous l'eau																										
	Avec 1 ou 2 frites																										
Se déplace sans matériel:	sur une distance de 0 à 5m																										
	sur une distance de 5 à 10m																										
	sur une distance supérieure à 10m																										
Fusée Ventrale																											
		Maitrise du déplacement Ventral et Dorsal																									

Année Scolaire 20...-20...
 Période P

Séance natation scolaire:
 A la piscine

Bulle d'O
 L'Alouette

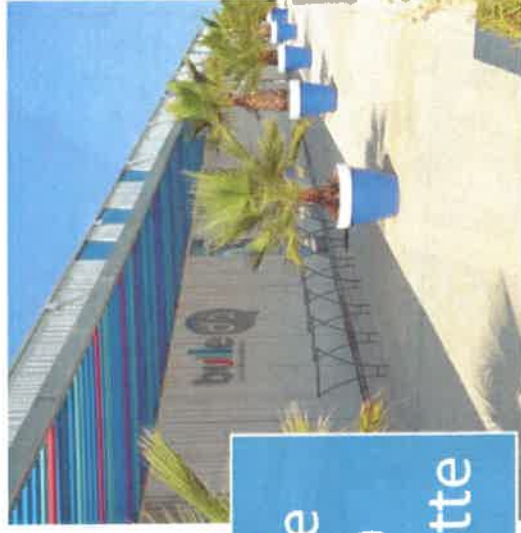
Le: JOUR
 à: Créneau

Enseignant:
 Educateur:

EVALUATION INITIALE (CE CM)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
		NOM Prénom																								
ENTREE																										
Refuse																										
Assis																										
Saut																										
Plongeon																										
IMMERSION																										
Refuse																										
Immersion:	Brève du visage																									
	Complète durant 1 à 3"																									
	Complète plus de 3"																									
Descend en profondeur:	Avec aide																									
	Sans aide																									
EQUILIBRE																										
Refuse																										
S'équilibre:	Avec appui solide/frite																									
	Sans aide																									
Maîtrise étoile Ventrale et étoile Dorsale																										
DEPLACEMENT																										
Refuse																										
Se déplace:	le long du bord																									
	Avec 1 ou 2 frites																									
Se déplace sans matériel:	Fusée ventrale																									
	sur une distance de 5 à 10m																									
	sur une distance supérieure à 10m																									
Maîtrise du déplacement Ventral et Dorsal																										
Nages codifiées (respiration)																										
	BRASSE																									
	DOS																									
	CRAWL																									

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
NOM Prénom																											
PALIER 1	Entrée dans l'eau seul																										
	Se déplacer avec les épaules immergées																										
	Immerger complètement la tête pdt plusieurs s																										
	Sortir de l'eau																										
	ACQUISITION PALIER 1																										
	Saut																										
	Remontée passive																										
	ACQUISITION PALIER 2																										
	Chute ARR																										
	Se placer dos au mur																										
PALIER 2	S'allonger sur le ventre, bras prolongement du corps																										
	S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps																										
	Entrée dans l'eau la tête en premier																										
	Glissée V sur qqs mètres																										
	Déplacement 10m																										
	ACQUISITION PALIER 3																										
	VALIDATION AISANCE AQUATIQUE																										
	Saut																										
	Flottaison dos 5"																										
	Sustentation verticale 5"																										
PALIER 3	Déplacement V 20m																										
	Immersion sous ligne d'eau ou objet flottant																										
	VALIDATION PASS NAUTIQUE																										
	Chute ARR																										
	Dépl 3m50																										
	Immersion sous obstacle d'1m50																										
	Déplacement V 20m et on intègre...																										
	... un Surplace V 15"																										
	1/2 tour																										
	Déplacement D 20m et on intègre...																										
... un Surplace horizontal 15"																											
1ère partie	Immersion sous obstacle d'1m50																										
	Dépl 3m50																										
	Ancrage à un élément fixe et stable																										
	VALIDATION ASNS																										
	2ème partie	Immersion sous obstacle d'1m50																									
		Dépl 3m50																									
		Validation ASNS																									

Mon livret de nageur



Bulle
d'O
Alouette

Septembre 2023

maillot de bain

serviette de bain

bonnet de bain

NE PAS OUBLIER!

MON SAC DE PISCINE

goggles

bag

