



Piscine communale

ST PIERRE DES CORPS

De la GS au CM2

2022-2025

Table des matières

1	ASPECT FONCTIONNEL	1
1.1	SITE	1
1.1.1	Transport des élèves et plan d'accès	1
1.1.2	Bassin et matériel	2
1.2	FONCTIONNEMENT	2
1.2.1	Priorités des classes.....	2
1.2.2	Fonctionnement	2
1.2.3	Encadrement	2
2	ASPECT REGLEMENTAIRE	3
2.1	ENCADREMENT	3
2.1.1	Les intervenants agréés pour l'enseignement de la natation :	3
2.1.2	Cas particulier des personnes en charge de l'accompagnement de la vie collective	4
2.2	TENUE VESTIMENTAIRE.....	4
2.3	INFORMATIONS OBLIGATOIRES	4
2.3.1	Information aux familles	4
2.3.2	Informations réciproques.....	4
2.4	ASSIDUITE ET PATHOLOGIES	4
2.5	DROIT A L'IMAGE.....	5
2.6	REPARTITION DES TACHES ET RESPONSABILITES.....	5
2.6.1	Le Professeur des Ecoles	5
2.6.2	Le Professionnel qualifié et agréé chargé de « l'enseignement »	5
2.6.3	Le personnel chargé de la surveillance doit :	5
2.6.4	Les accompagnateurs bénévoles :	5
2.7	MISE EN ŒUVRE DE LA SECURITE	6
3	ASPECT PEDAGOGIQUE	6
3.1	DEROULEMENT PEDAGOGIQUE	6
3.1.1	Cycle 1 : module de 5 séances.....	6
3.1.2	Cycle 2 : module de module de 10 séances, vers le PASS Nautique	9
3.1.3	Cycle 3 : module de 10 séances, vers l'ASNS.....	11
3.2	OUTILS	14
3.2.1	Evaluations	14
	BOITE A OUTILS	23
	ATTESTATIONS	36

1 ASPECT FONCTIONNEL

1.1 SITE



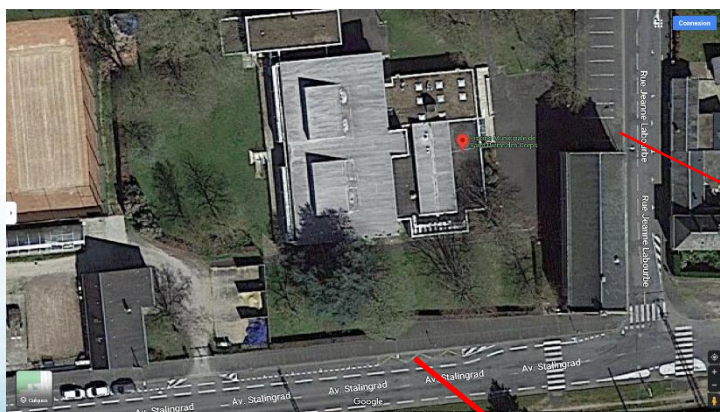
COORDONNEES DU SITE :
Piscine municipale
135 rue Jeanne LABOURBE
37700 ST PIERRE DES CORPS
☎ : 02 47 44 01 75
Mail : piscinemunicipale@mairiespdc.fr

- Vestiaires : 4, donc 2 à disposition par créneau (filles/garçons).
- Déchaussage dans le hall d'entrée (étagères à disposition).

Commune De ST PIERRE DES CORPS	INSPECTION EDUCATION NATIONALE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ BEAUHAIRE Sandrine : Responsable du Service des Sports. ▪ Chef de bassin : LE NOBLET Véronique ☎ 02 47 63 44 26 ▪ MNS chargés de la surveillance du bassin et/ou de l'enseignement : <ul style="list-style-type: none"> - CHERIGNY Hélène - CLERC Olivier - NIQUET Alexandre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Référent pédagogique (CPC EPS) : Ludivine ROUSSET ☎ 02 38 83 49 39 cpeps.spdc@ac-orleans-tours.fr ▪ Site de la circonscription de Saint Pierre des Corps https://www.ac-orleans-tours.fr/circonscription-de-st-pierre-des-corps-121704 ▪ Site ressource : https://pedagogie.ac-orleans-tours.fr/enseignement_et_pedagogie_par_departement/enseignement_et_pedagogie_37/eps37/plan_departemental_de_natation/

1.1.1 Transport des élèves et plan d'accès

- Transport pour toutes les classes organisé par la commune de ST PIERRE DES CORPS, sauf pour l'école Pierre SEMARD qui vient à pieds et les classes de CM1/CM2 de l'école Stalingrad si besoin.
- Aire de stationnement des autocars, avenue Stalingrad.



Entrée de la piscine

Zone de stationnement des bus

1.1.2 Bassin et matériel



- Dimensions du bassin : 25m x 10m
- Profondeur : 0,70m à 1,50m
- Matériel pour les entrées dans l'eau : toboggan ; tapis
- Matériel pour les flottaisons et déplacements : tapis, brassards, frites, planches, pull buoy, lignes d'eau, ballons
- Matériel pour les immersions : perches, échelles, cage, objets lestés, cerceaux lestés, mannequins

1.2 FONCTIONNEMENT

1.2.1 Priorités des classes

Chaque école de la commune de ST PIERRE DES CORPS est concernée par l'apprentissage

- classes de cycle 1 : GS prioritairement; MS/GS
- classes de cycle 2 : CP/CE1/CE2
- classes de cycle 3 : CM1/CM2

1.2.2 Fonctionnement

- année scolaire divisée en 3 périodes de 10 semaines
- En règle générale 1 seule classe par créneau horaire mais s'il manquait des créneaux, possibilité d'accueillir 2 classes en même temps.
- créneau de 40 min en élémentaire
- créneau de 30 min en maternelle
- pour les volontaires, enseignement massé à raison de 2 fois par semaine sur 5 semaines.

1.2.3 Encadrement

L'enseignement de certaines activités scolaires de l'EPS implique que les professeurs des écoles s'organisent en intégrant des intervenants extérieurs à leur enseignement.

C'est le cas pour la natation, activité enseignée avec un encadrement renforcé. Des professionnels leur sont donc associés. Ils sont qualifiés (BEESAN ou BPJEPS AA ou Licence AGOAPS) et sont agréés annuellement par le Directeur Académique d'Indre-et-Loire quand ils ne sont pas détenteurs d'une carte professionnelle en cours de validité. (Circulaire 2017-116 parue au BO ...) et sous réserve que le recyclage soit à jour.

- un éducateur en natation réservé exclusivement à la sécurité du bassin, ou un BNSSA selon la parution au JORF n° 0128 du 4 juin 2023 qui autorise les BNSSA à surveiller les scolaires.
- l'enseignant de la classe – ou son remplaçant.
- un éducateur en natation chargé de l'enseignement (2 pour la maternelle).
- Classe divisée en deux groupes : un groupe avec MNS, un groupe avec l'enseignant.

2 ASPECT REGLEMENTAIRE

- Règlement intérieur de la piscine
- POSS (Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours)

2.1 ENCADREMENT

Dans le premier degré, l'encadrement des élèves est assuré par l'enseignant de la classe et des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles (*décret n° 2017-766 du 4-5-2017 - J.O. du 6-5-2017*)

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 comprenant des élèves d'école maternelle et 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

- Pour les classes à faibles effectifs, composées de moins de 12 élèves, le regroupement de classes sur des séances communes est à privilégier en constituant un seul groupe-classe.
- Pas de créneau spécifique pour les élèves des classes ULIS Ecole qui sont répartis dans les classes avec lesquelles ils ont l'habitude de pratiquer l'EPS.
- Le Projet Accompagnement Individualisé (PAI) ou le Projet Personnel de Scolarisation (PPS) définit la présence de l'Accompagnant des Elèves en Situation de Handicap (AESH) dans ou autour du bassin. (*BO du 12 octobre 2017*).

2.1.1 Les intervenants agréés pour l'enseignement de la natation :

→ Les intervenants professionnels

Les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle en cours de validité ou les fonctionnaires agissant dans l'exercice des missions prévues par leur statut particulier sont réputés « agréés » par les services de l'éducation nationale. S'ils y sont autorisés par l'autorité académique, ils peuvent assister le professeur dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies préalablement avec le professeur.

Dans le département, la substitution d'un professionnel BEESAN, BPJEPS AA ou ETAPS non MNS ayant obtenu le concours avant le 11-10-2012 (au nom du principe de la non rétroactivité des textes) par un bénévole agréé ne saurait être envisagée comme principe de base d'organisation de l'accueil d'une classe dans une piscine couverte.

→ Les intervenants bénévoles

Des personnes susceptibles d'apporter leur contribution bénévole aux activités physiques et sportives peuvent être autorisées à intervenir au cours des enseignements. Ces 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 le 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. En Indre et Loire, cet agrément valable 5 ans fait l'objet d'une préparation spécifique (stage de formation, organisé par les conseillers pédagogiques). L'agrément ne peut excéder une période d'une année pour des interventions réservées à la demande d'une école. Ils peuvent :

- assister le professeur dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves ;

- prendre en charge un groupe d'élèves que le professeur leur confie. Dans ce cas, ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation d'activités (parcours, ateliers, jeux guidés, etc.) selon les modalités fixées par le professeur. Des sessions d'information sont organisées pour préparer les intervenants bénévoles à participer à l'encadrement de ces activités.

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

Les **adultes bénévoles** assurant l'accompagnement de la vie collective (transports, vestiaires, blocs de propreté, ...) mais n'intervenant pas dans une activité d'enseignement, ne sont pas soumis à l'agrément préalable des services de l'éducation nationale. Toutefois, leur participation est soumise à **l'autorisation préalable du directeur d'école**.

L'accompagnement des élèves dans les tâches matérielles est arrêté par le professeur des écoles en fonction de considérations éducatives. Leur présence ne doit pas interférer sur le bon déroulement de la séance.

En tout état de cause, un accompagnateur bénévole ne peut se retrouver isolé avec un élève.

À l'école maternelle, dans le cadre de leur statut, **les agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles** (Atsem) peuvent utilement participer à l'encadrement de la vie collective des séances de natation. Ils ne sont pas soumis à l'agrément préalable de l'IA-Dasen.

Les accompagnants des élèves en situation de handicap (AESH) ont toute leur place au cours des séances de natation si nécessaire, en référence au projet personnalisé de scolarisation. Leur rôle se limite à la prise en charge de l'élève en situation de handicap qu'ils accompagnent.

Les différents personnels qui sont amenés à accompagner les élèves dans l'eau peuvent utilement suivre les sessions d'information destinées aux intervenants bénévoles.

Les accompagnateurs assurant l'encadrement de la vie collective n'entrent pas dans le taux d'encadrement.

– A l'école maternelle, des parents agréés par l'éducation nationale peuvent accompagner les enfants dans l'eau ; des réunions d'information sur site leur sont proposées en vue de leur agrément ainsi qu'aux enseignants volontaires.

2.2 TENUE VESTIMENTAIRE

– Maillot de bain pour les élèves (**dont les dessins sont affichés à la piscine**) ; maillot de bain ou tenue vestimentaire différente de la tenue de ville et adaptée à l'activité, au contexte et aux normes d'hygiène de la piscine (short et tee-shirt par exemple), pour les adultes autorisés sur le bord (règlement intérieur de la piscine).

– Bonnet de bain obligatoire pour **toutes personnes allant dans le bassin**.

– RAPPEL : pour des raisons évidentes d'hygiène, le maillot de bain ne doit pas être porté avant l'arrivée à l'école.

2.3 INFORMATIONS OBLIGATOIRES

2.3.1 Information aux familles

Elle doit être faite obligatoirement par l'enseignant sur les conditions précises selon laquelle l'activité est organisée, sur les objectifs visés par l'institution scolaire et sur les conditions d'hygiène alimentaire, d'hygiène corporelle et de santé de leurs enfants pour aller à la piscine ainsi que sur la tenue vestimentaire.

2.3.2 Informations réciproques

Dès que possible, le responsable de la piscine informera les directeurs d'école de l'absence d'un maître-nageur ou de l'indisponibilité de la piscine.

De même, en cas d'absence d'un enseignant, il appartient aux directeurs d'école d'informer, dans les meilleurs délais, la piscine (piscinemunicipale@mairiespdc.fr ou 02 47 44 01 75), le transporteur.

2.4 ASSIDUITE ET PATHOLOGIES

La natation scolaire étant assortie d'un caractère obligatoire, toute absence ponctuelle d'un élève doit être motivée, toute absence prolongée doit être justifiée et faire l'objet d'une dispense médicale.

Les élèves dispensés ou contagieux (poux, molluscum, verrue plantaire...) restent à l'école.

Les Pathologies les plus communes entraînant une interdiction de baignade sont :

- verrues plantaires (sauf, si port de de chaussettes aquatiques)
- poux, molluscum
- Etc...

2.5 DROIT A L'IMAGE

Les prises de vues, photos, films sont interdits.

Sur demande, dans des obligations légales et après accord de l'équipe éducative, des photos dans le cadre d'un projet de classe ou d'école pourront être autorisées.

2.6 REPARTITION DES TACHES ET RESPONSABILITES

2.6.1 Le Professeur des Ecoles

Tout enseignant titulaire de la classe (ou un collègue nommément désigné dans le cadre d'un échange de service ou d'un remplacement) a la responsabilité de définir le projet de sa classe et d'en assurer sa mise en œuvre dans le respect des dispositions réglementaires.

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 au regard du projet.
- connaître le rôle de chacun ainsi que 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.
- participer à la régulation avec les intervenants impliqués dans le projet.
- Informer les MNS de toute vigilance spécifique à porter à des élèves en particulier (PAI, situation de handicap, etc...)
- signaler au personnel de surveillance le départ de tous les élèves pour le vestiaire.

→ Pour permettre la continuité de l'enseignement, chaque enseignant doit laisser dans sa classe l'organisation mise en place pour l'enseignement de l'activité, PAI. (Liste d'élèves, groupes...)

2.6.2 Le Professionnel qualifié et agrégé chargé de « l'enseignement »

Il assiste l'enseignant dans l'encadrement des élèves et l'enseignement, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves. Il doit :

- participer à l'élaboration du projet, à son suivi et à son évaluation.
- assurer le déroulement de la séance suivant l'organisation définie en concertation et mentionnée dans le projet.
- L'affectation des enseignants à un groupe (enfants moins familiarisés / enfants plus aquatiques ou situation grande profondeur / situation petite profondeur) est décidée en concertation avec les MNS: le partenariat doit être renforcé tout au long de l'apprentissage.
- procéder à la régulation, en fin de séance, en fin de module d'apprentissage.

2.6.3 Le personnel chargé de la surveillance doit :

- assurer exclusivement cette tâche, intervenir en cas de besoin.
- ajourner et interrompre la séance en cas de non-respect des conditions sécurité et/ou d'hygiène.
- vérifier les entrées et sorties de l'eau, interdire l'accès au bassin en dehors des horaires de la vacation.

2.6.4 Les accompagnateurs bénévoles :

Leur rôle consistera à :

- aider l'enseignant dans l'accompagnement et la sécurité des élèves sur le trajet école- piscine-école.
- aider pour le déshabillage et l'habillage dans les vestiaires.

Pour les classes de CP et CE1 la présence d'un seul accompagnateur peut être autorisée sur le bord du bassin. Son rôle consistera uniquement à assurer la sécurité des enfants amenés à se déplacer en cours de séance dans les sanitaires. Pour les classes de CE2, CM1 et CM2, la présence d'un adulte supplémentaire n'est plus autorisée.

- Les accompagnateurs ne sont pas admis dans l'eau à l'école élémentaire.

2.7 MISE EN ŒUVRE DE LA SECURITE

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

- La vigilance doit être accrue lors du passage aux douches pour éviter tout accès au bassin sans surveillance.
- L'entrée des élèves sur la plage du bassin, ainsi que la sortie doivent être encadrées par les adultes.
- L'entrée dans l'eau ne peut s'effectuer qu'avec l'autorisation d'un M.N.S.
- L'enseignant n'autorise l'entrée dans l'eau aux élèves qui lui sont confiés que lorsque la zone de travail est libérée par le groupe précédent, au cours des rotations durant un même créneau.
- Tout signal (d'alerte ou de fin de séance) doit provoquer la remontée immédiate des élèves et leur comptage par le maître.
- 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.

3 ASPECT PEDAGOGIQUE

3.1 DEROULEMENT PEDAGOGIQUE

3.1.1 Cycle 1 : module de 5 séances

→ Organisation

SEANCE 1 à 4

Séances de découvertes et séances d'approfondissement par le jeu sous forme d'ateliers évolutifs au cours des 5 séances en travaillant les items de jeux de l'oie

L'accès en moyenne et grande profondeur (hauteur de l'élève les bras tendus de chaque côté des oreilles) est nécessaire pour construire la perte d'appui plantaire.

SEANCE 5

Evaluation « aisance aquatique »




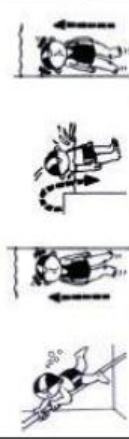

→ Progressivité des apprentissages au cycle 1

Ce tableau donne des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Pour chaque niveau, les connaissances et compétences acquises dans la classe antérieure sont à consolider.

Toutes les actions sont réalisées avec l'aide permanente d'adultes encadrants agréés.

Niveau MS-GS : Vers l'aisance aquatique	
Locomotion	<p>Se déplacer en surface : Se propulser en prenant appui sur la goulotte, à l'aide de supports fixes ou mobiles (cordages, barres, etc...) grâce à l'action des mains (traction) et des jambes (battements naturels)</p> <p>Se déplacer en surface et en profondeur : Se propulser à l'aide des bras et des jambes sur quelques mètres : sur le ventre (en surface) sur le dos (en surface) sous l'eau</p>
Immersion	<p>Entrer seul dans l'eau depuis le bord - s'asseoir, se retourner, puis s'immerger progressivement sans éclaboussures</p> <p>-Être capable de sortir seul de l'eau</p> <p>S'immerger pour réaliser des actions simples : En gardant la tête immergée pour prendre des informations sur ce qui nous entoure (lunettes à privilégier).</p> <p>Descendre, toucher le fond, remonter : - en touchant le fond avec les pieds ; - en allant chercher un ou plusieurs objets lestés. - en remontant avec des mouvements</p> <p>Entrer dans l'eau en sautant puis remonter à la surface par une remontée passive</p> <p>Descendre à l'aide d'une perche (à différentes profondeurs)</p> <p>S'immerger pour enchaîner des actions plus complexes : En utilisant du matériel fixe : cage, perches verticales ou obliques, échelle, câbles, cerceau (immergé ou non), etc.</p> <p>Descendre, se déplacer, remonter : - en variant les modalités d'entrée : à partir d'un tapis, du bord, en se cachant dans l'eau (tête immergée).</p>
Ventilation	<p>Immerger la tête pour vivre des apnées courtes -pour passer sous un obstacle flottant en surface (ligne d'eau, perche, cerceau)</p> <p>Maîtriser l'apnée et l'expiration courte en immersion - en essayant différentes positions dans l'eau (groupée, allongée, écartée...) - dans des situations qui proposent la prise de repères visuels et une augmentation de la durée d'immersion : ramasser des objets de couleur, passer dans un « tunnel » de cerceaux lestés (d'abord dans le petit bain, puis dans le moyen bain pour les plus à l'ais)</p>
Equilibration	<p>S'équilibrer dans des positions variées : ventrale, dorsale en trouvant des appuis variés avec les bras et les jambes.</p> <p>S'équilibrer dans des positions variées : ventral, dorsal en position horizontale.</p>

→ Paliers de l'aisance aquatique

AA : Aisance Aquatique		Note de service du 28-02-2022 : Contribution de l'école à l'aisance aquatique		
Paliers	<p>1</p> <p>Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.</p> 	<p>2</p> <p>Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.</p> 	<p>3</p> <p>Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul.</p> 	
	<p>Continuum d'acquisitions</p>	<p>Toucher le fond avec les pieds, puis se remonter passivement.</p> <p>Puis se laisser remonter passivement.</p> <p>A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds, puis se remonter passivement.</p> 	<p>Basculer depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos.</p> <p>Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur.</p> <p>S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps.</p> <p>S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps.</p> <p>Entrer dans l'eau par la tête en prenant appui sur plusieurs mètres sans nager.</p> <p>Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide.</p> 	<p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p>
	<p>Commentaires</p>	<p>Avoir une intention.</p> <p>Comprendre qu'on peut se mettre en sécurité.</p> <p>Mieux éprouver la flottaison.</p> <p>Apprendre le blocage des voies respiratoires (après courtes).</p> <p>Pendant plusieurs secondes.</p>	<p>Avoir une intention de déplacement déséquilibré.</p> <p>Jouer avec les orientations. Percvoir l'espace aquatique.</p> <p>Jouer avec les équivalents. Décaler son centre de gravité pour flotter.</p> <p>Jouer avec les équivalents. Percvoir l'espace aquatique.</p> <p>Le temps de plusieurs échanges ventilatoires.</p> <p>Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumons gonflés.</p> <p>Garder les poumons gonflés.</p> <p>Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumons gonflés.</p> <p>Garder les poumons gonflés.</p> <p>Éprouver la difficulté à descendre (poumons gonflés). Vaincre la peur de respirer au fond.</p> <p>Éprouver la difficulté à descendre (poumons gonflés). Vaincre la peur de respirer au fond.</p> <p>Portance de l'eau. Garder les poumons gonflés.</p> <p>Garder les poumons gonflés.</p> <p>Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumons gonflés.</p> <p>Garder les poumons gonflés.</p> <p>À enchaîner avec l'entrée bras levé.</p> <p>À enchaîner avec l'entrée bras levé.</p> <p>À enchaîner avec l'entrée bras levé.</p> <p>À enchaîner avec l'entrée bras levé.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>

Document proposé par l'équipe EPS de l'établissement

1 Mars 2022

3.1.2 Cycle 2 : module de module de 10 séances, vers le PASS Nautique

→ Organisation

SEANCE 1 Evaluation diagnostique

– Le Maître-Nageur aura préalablement rempli la fiche d'évaluation grâce au fichier envoyé par l'école au format Excel de préférence, avec les noms, prénoms et dates de naissance des élèves de chaque classe.

Elle permet :

- aux élèves de situer leur niveau dans 4 composantes.
- De constituer les groupes d'élèves à partir des compétences de chaque élève, évaluées pour chacune des 4 composantes de l'activité aquatique : Locomotion, Immersion, Ventilation, Equilibration.
- Principe : c'est le niveau réel d'habiletés motrices qui détermine le groupe de travail de l'élève et non son niveau de classe.

SEANCES 2 à 8

– Le professeur et le MNS s'entendent dans La répartition des groupes, une rotation pourra se faire de façon régulière au fil des séances pour permettre à l'ensemble de la classe de travailler la globalité des 4 composantes abordées et que tous les élèves aillent dans le grand bain.

– Une répartition des 4 composantes peut être envisagée entre le professeur et le professionnel.

Exemple: immersion, équilibration pour l'un et entrée dans l'eau, locomotion pour l'autre.

– Les items du jeu de l'oie seront travaillés tout au long des séances en vue de l'évaluation finale avec les parcours proposés

SEANCES 9 ou 10 : évaluation finale

Elle permet d'évaluer des compétences à la fin du cycle 2.

→ Progressivité des apprentissages au cycle 2

Ce tableau donne **des repères** aux équipes pédagogiques pour organiser la **progressivité des apprentissages**. Pour chaque niveau, les connaissances et compétences acquises dans la classe antérieure sont à consolider.

De l'aisance aquatique vers le TEST CYCLE 2 ou Pass Nautique sans brassière	
Locomotion	<p>Se déplacer en surface : Se propulser en prenant appui sur la goulotte, à l'aide de supports fixes ou mobiles (cordages, barres, etc...) grâce à l'action des mains (traction) et des jambes (battements naturels)</p> <p>Se déplacer sur quelques mètres (de 3 à 5 m) sans matériel.</p> <p>Se déplacer en surface et en profondeur : Se propulser à l'aide des bras et des jambes, sans matériel: sur le ventre (en surface et en profondeur) sur le dos (en surface)</p> <p>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans matériel et sans appui en grande profondeur.</p>
Immersion	<p>Entrer dans l'eau sans aide, du bord : - descendre, glisser, sauter, se laisser tomber... en prenant différentes positions avec son corps : boule, corps tendu, assis, à genoux...</p> <p>pour aller récupérer un objet flottant (de plus en plus loin)</p> <p>S'immerger pour réaliser des actions simples :</p> <p>En utilisant du matériel fixe : cage, perches verticales ou obliques, échelle, câbles...</p> <p>Descendre, toucher le fond, remonter : - en touchant le fond avec différentes parties de son corps (pieds, genoux, fesses, mains) - en allant chercher un ou plusieurs objets lestés. - en remontant passivement ou avec des mouvements</p> <p>Entrer dans l'eau sans aide à partir d'un plot, d'un toboggan : - en orientant le corps différemment (avant, arrière, latéralement.) - par-dessus un obstacle éloigné ou élevé</p> <p>pour aller récupérer un objet immergé (de plus en plus profond)</p> <p>S'immerger pour enchaîner des actions plus complexes :</p> <p>En utilisant du matériel fixe : cage, perches verticales ou obliques, échelle, câbles...</p> <p>Descendre, se déplacer, remonter : - en variant les modalités d'entrée : pieds ou tête en premier - en augmentant la durée de l'immersion : parcours plus longs, déplacements obliques et/ou horizontaux, plusieurs objets à remonter... - en remontant passivement</p>
Ventilation	<p>Immerger la tête pour vivre des apnées courtes</p> <p>pour passer sous un obstacle flottant en surface (ligne d'eau, perche, cerceau, ...)</p> <p>Maîtriser l'apnée et l'expiration courte en immersion</p> <p>- en réalisant des actions variées au fond (s'asseoir, s'allonger, ...) - dans des situations qui proposent la prise de repères visuels et une augmentation de la durée d'immersion : ramasser des objets de couleur, passer dans un « tunnel » de cerceaux lestés.</p>
Equilibration	<p>S'équilibrer dans des positions variées : ventrale, dorsale en trouvant des appuis variés avec les bras et les jambes.</p> <p>pour tenir la position jusqu'à 5 secondes</p> <p>S'équilibrer dans des positions variées : ventrale, dorsale - en position horizontale (étoile de mer, méduse...) - sans aucun support</p> <p>pour tenir la position au moins 5 secondes</p> <p>Réaliser une glissée ventrale : « Prendre place dos au mur, un pied au fond, l'autre sur la paroi verticale Casser le buste et immerger le visage, bras allongés devant, Pousser sur le mur : extension des jambes. Conserver l'équilibre pendant la glissée »</p> <p>Revenir seul au bord</p>

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.

3.1.3 Cycle 3 : module de 10 ou 15 séances selon les classes, vers l'ASNS

→ Organisation

SEANCE 1 Evaluation diagnostique

Idem cycle 2

SEANCES 2 à 8

– Idem cycle 2

SEANCES 9 ou 10 : évaluation finale

Elle permet d'évaluer des compétences à la fin du cycle 3.

→ Progressivité des apprentissages au cycle 3

Les tableaux suivants donnent des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la **progressivité des apprentissages**.

Pour chaque niveau, les connaissances et compétences acquises dans la classe antérieure sont à **consolider**.

	du Test Cycle 2 ou Pass Nautique sans brassière	vers le savoir nager en sécurité
Locomotion	<p>Se déplacer en surface sur le ventre et sur le dos en variant le sens et le rythme des poussées (avec ou sans aide à la flottaison) pour avancer, reculer, zigzaguer, glisser.</p> <p>Se déplacer par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'action alternative des bras - l'action simultanée des bras - avec des battements de jambes - avec des actions simultanées de jambes (ondulation, ciseau) 	<p>Se déplacer en nageant sans interrompre les actions des bras et des jambes pour respirer.</p> <p>Se déplacer en plaçant la respiration. (inspiration sur temps fort des bras)</p> <p>Se déplacer selon plusieurs types de nage (en dos crawlé, en crawl, en brasse...)</p> <p>En coordonnant respiration et mouvements des bras et jambes sur une cinquantaine de mètres.</p> <p>Effectuer des déplacements en recherchant l'efficacité du mouvement.</p>
Immersion : ne pas rechercher des « prouesses » en ce domaine	<p>Entrer dans l'eau à partir d'un plot, d'un tapis</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour aller recupérer un objet immergé (de plus en plus loin et de plus en plus profond) - en ajoutant une action (attraper un ballon...) - en variant les positions du corps <p>S'immerger</p> <ul style="list-style-type: none"> - en augmentant la durée de l'immersion (parcours plus long, plusieurs objets à remonter) - en réalisant des parcours subaquatiques : entrer dans l'eau/ aller au fond/ s'orienter à travers des cerceaux immergés, ramasser des objets lestés et les remonter sur le bord ou sur un support flottant 	<p>Entrer dans l'eau du bord en chute arrière pour enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une coulée ventrale sur 3,5 m. - un déplacement sur le ventre et sur le dos - un parcours sous-marin - des temps de surplace variés <p>S'immerger en réalisant un plongeon canard (à partir de la surface, entrer dans l'eau par bascule de la tête) et descendre à 1M50 pour passer sous un objet flottant.</p> <p>S'immerger en réalisant des parcours avec des changements de direction, avec des changements de profondeur (repères visuels)</p>
Ventilation	<p>S'immerger dans des situations qui favorisent une succession d'immersion</p> <ul style="list-style-type: none"> - en surface (inspiration courte et expiration prolongée) et l'horizontalité du corps. (parcours composé de frites, d'échelles flottantes, de tapis évidés, de cerceaux flottants...) 	<p>Se déplacer sur une longueur de 20 m au moins en nage dorsale et sur une longueur de 20m au moins en nage ventrale en coordonnant respiration et propulsion</p>
Equilibration	<p>S'équilibrer en position horizontale dans des positions variées (étoiles de mer, méduse...) et les tenir au moins 10 secondes.</p> <p>Passer sur le dos puis sur le ventre en se retournant de différentes façons (roulade avant, arrière, demi-tour sur soi-même...)</p>	<p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - en maintenant une position verticale pendant 15 secondes, tête hors de l'eau, - en maintenant une position dorsale pendant 15 secondes. <p>Enchaîner plusieurs types d'équilibre (ventral, dorsal, roulade...)</p>

ASNS : Attestation du « Savoir nager » en sécurité - Fiche test
Arrêté du 28-02-2022 - complément au décret n° 2022-276

L'attribution du « savoir-nager » en sécurité reconnaît la compétence d'un jeune à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé. Il doit être distingué des activités proprement dites de natation fixées par les programmes d'enseignement. Son acquisition doit être envisagée dès que possible au cycle 3 (classes de CM1, CM2 et sixième). Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique 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'appuis au bord du bassin et sans lunettes. L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras/jambes et allongement du corps sur l'eau.

PARCOURS DE COMPETENCES

50 m de distance composés de 16 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin, sans aide à la flottaison et sans limite de temps.

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 surplage 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 surplage 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		Ancrage 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		50m	
L'entrée se fait depuis le bord du bassin au niveau de l'eau en lançant tomber arrière.	Déplacement du d'appuis au matériel avec action des bras et/ou des jambes.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (vifuel) sur lequel on se place verticalement (action des bras et des jambes).	Début des 20 m en ventral	Règles sonore pour équilibrer	Début des 20 m dorsal	Demi-tour, passage en position dorsale et retour	Règles sonore pour équilibrer	Un repère sonore indiquera le moment du passage de l'immersion	Règles sonore pour équilibrer	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (vifuel) sur lequel on se place verticalement (action des bras et des jambes).	Déplacement d'appuis au matériel avec action des bras et/ou des jambes.	Arrêt et fixation dans l'eau sur un élément fixe et stable.	

3.2 OUTILS

3.2.1 Evaluations

Période : Jour : horaire Ecole : Enseignant : effe ctif : Classe de :	NOM	Prénom	AISANCE AQUATIQUE en Grand bain	PALIER 1	entrer dans l'eau avec l'échelle se déplacer sur qqc mètres en mm. complète sortir de l'eau sans l'échelle seul au bord Enchaînement des compétences en GB	PALIER 2	saut GB, se laisser remonter seul flottaison au choix 5 sec sortir seul	PALIER 3	Enchaînement des compétences en GB entrer dans l'eau par la tête et se mettre dos au mur EV-ED 5 sec GV puis déplacement 10m	PALIER 4	Enchaînement des compétences en GB	PALIER 5	saut GB Flottaison 5 sec dorsale sustentation verticale 5 sec passer sous une ligne d'eau déplacement sur 20m	PALIER 6	(enchaînement des compétences en GB) avec brassière sans brassière	PALIER 7	Attestation Savoir Nager en Sécurité	chute arrière puis déplacement 3m50 passer sous un obstacle de 1m50 de large nager 20m ventral-sur place 15sec 1/2 tour → position dorsale nager 20m dorsal-sur place 15sec passer sous obstacle 1m50 déplacement 3m50 et bord Enchaînement des compétences
				1: acquis 0: non acquis														

→ Fiche synthétique

Piscine de Saint Pierre des Corps

Période: _____
 jour: _____
 horaire: _____
 école: _____
 Enseignant: _____
 effectif: _____
 classe de: _____

% d'élèves n'ayant pas acquis de palier: #DIV/0!
 % d'élèves ayant acquis le palier 1: #DIV/0!
 % d'élèves ayant acquis le palier 2: #DIV/0!
 % d'élèves ayant réussis le palier 3: #DIV/0!
 % d'élèves ayant acquis "l'aisance aquatique": #DIV/0!
 % d'élèves ayant acquis le Pass Nautique av brassières: #DIV/0!
 % d'élèves ayant acquis le Pass Nautique sans brassières: #DIV/0!
 % d'élèves ayant acquis l'ASNS: #DIV/0!



AISANCE AQUATIQUE	PASS NAUTIQUE			A.S.N.S		
	palier 1	palier 2	palier 3		avec brassière de sécurité	sans brassière de sécurité
					###	###
				#DIV/0!		

	réalisé	non réalisé		% de réussite
		avec	sans	
AISANCE AQUATIQUE: PALIER 1 EN GB entrer dans l'eau avec l'échelle se déplacer sur qqc mètres en imm. complète sortir de l'eau sans l'échelle seul au bord				#DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0!
AISANCE AQUATIQUE: PALIER 2 EN GB saut GB, se hisser remonter seul flottaison au choix 5 sec sortir seul				#DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0!
AISANCE AQUATIQUE: PALIER 3 EN GB entrer ds l'eau par la tête et se mettre dos au mur EV+ED 5 sec GV puis déplacement 10m				#DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0!
PASS NAUTIQUE saut GB Flottaison 5 sec dorsale sustentation verticale 5 sec franchir une ligne d'eau déplacement sur 20m brassières:				#DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0!
Attestation Savoir Nager en Sécurité chute arrière puis dépl. 3m50 passer sous un obstacle de 1m50 nager 20m ventral+sur place 15sec 1/2 tour → position dorsale nager 20m dorsal+sur place 15sec obstacle 1m50 déplacement 3m50 et bord				#DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0! #DIV/0!
Enchaînement des compétences				#DIV/0!

NOM	Prénom					TOTAL en %
		###	###	###	###	#DIV/0!

Mon jeu de l'oie à la piscine

Petite et moyenne

Grande profondeur

Début

- Je descends à l'échelle dans le PB
- Je saute dans le PB avec aide
- Je saute dans le PB sans aide
- Je fais le toboggan dans le PB sans aide
- Je saute en Moyenne Prof. avec aide
- Je saute en Moyenne Prof. sans aide
- Je fais du toboggan en Moyenne Prof. sans aide



- Je fais la largeur en PB sans mat sur le ventre
- Je me déplace 5m en PB sans matériel sur le ventre
- Je fais la largeur en PB avec matériel sur le ventre
- Je me déplace sur 5 m en PB avec matériel sur le ventre
- Je fais le pont de singe dans le PB



- Je passe sous toute la cage en une fois en PB
- Je passe sous un barreau de la cage en PB
- Objet au Petit Bain

- Je me déplace sur + de 5m sans mat en PB sur le dos
- Je fais une EV avec mat dans le PB
- Je fais une EV sans mat dans le PB
- Je fais une ED avec mat dans le PB
- Je fais une ED sans mat dans le PB
- J'enchaîne une EV et une ED dans le PB sans mat
- Je fais une glissée ventrale dans le PB sans matériel
- Je fais une glissée dorsale dans le PB sans matériel

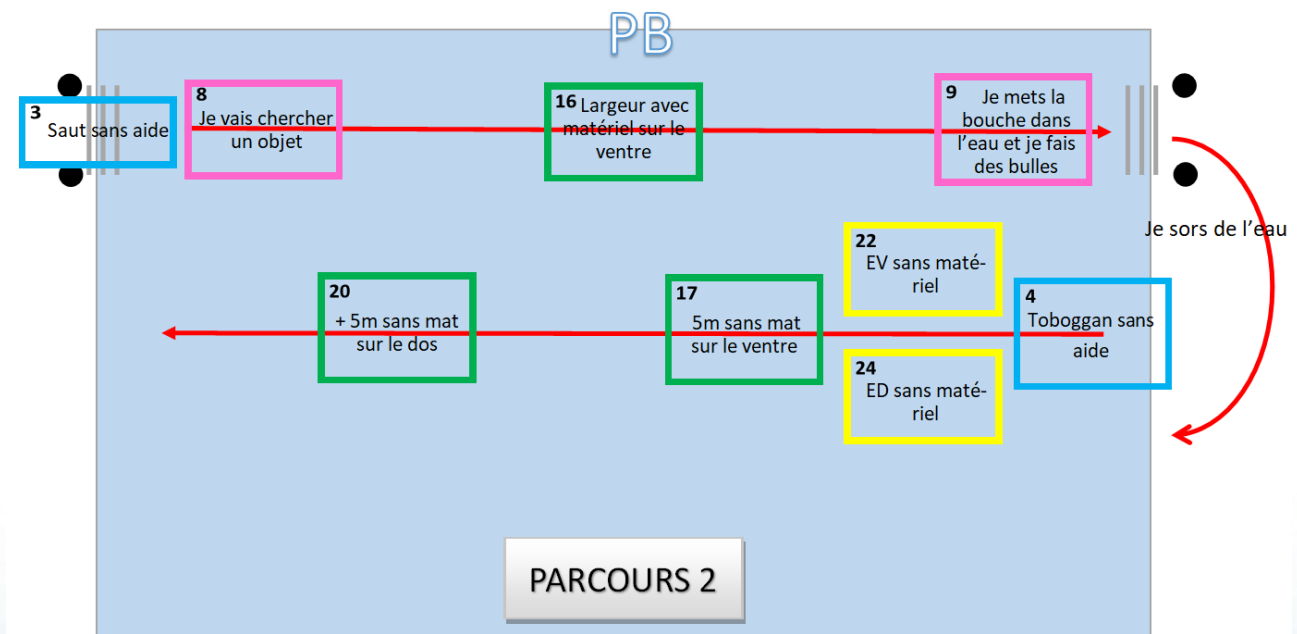
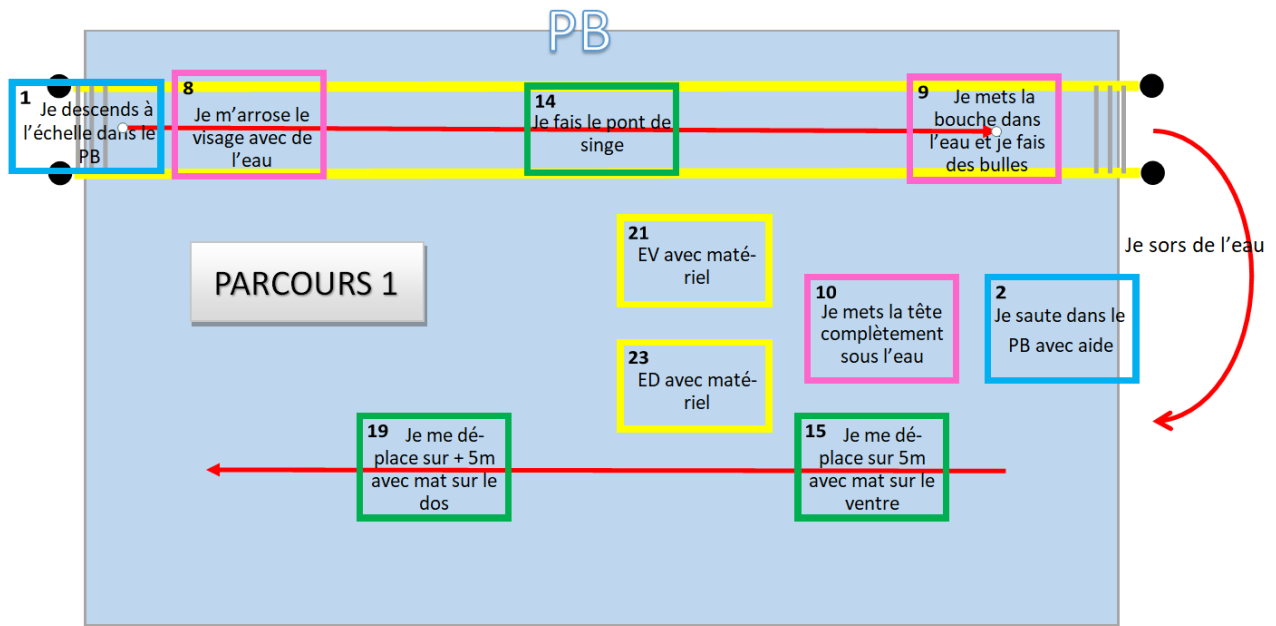
- Je descends avec perche au fond, je reste 999 secondes et je remonte sans me tenir
- Je descends avec perche au fond, je reste 999 secondes et je remonte avec perche
- Je passe sous toute la cage en GB
- Je passe sous un barreau en GB
- Je fais une chute arrière au grand bain
- Je plonge au grand bain
- Je saute où je n'ai pas pieds sans aide
- Je saute où je n'ai pas pieds avec aide
- Je passe sous un obstacle de 1m50 de large
- Je fais la largeur avec matériel dans le GB ventre
- Je fais la largeur sans matériel dans le GB ventre
- Je fais la largeur avec matériel dans le GB sur le dos
- Je fais la largeur sans matériel dans le GB sur le dos
- Je fais 20m sur le ventre sans matériel

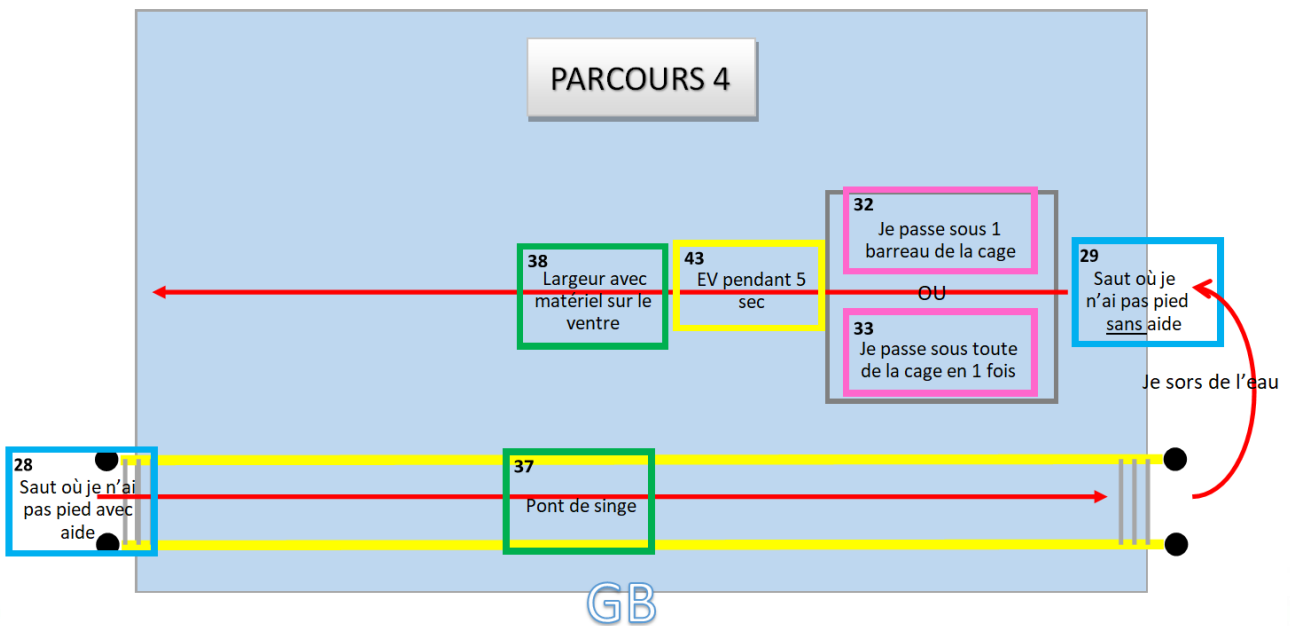
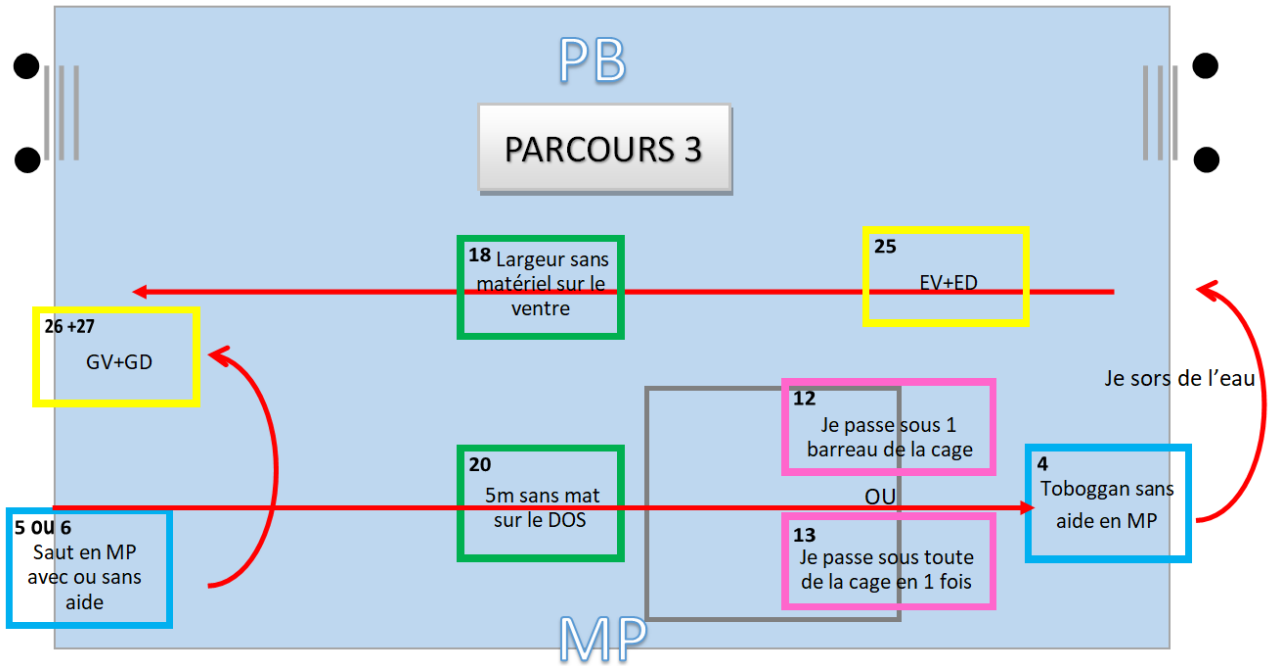


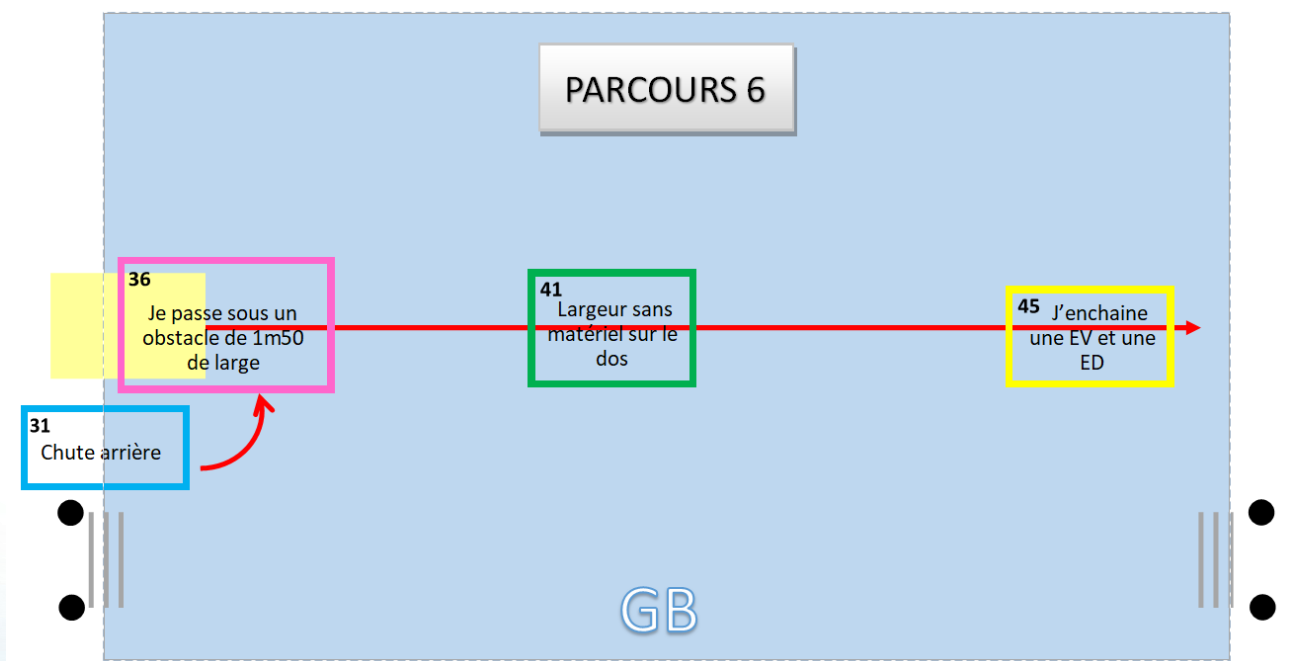
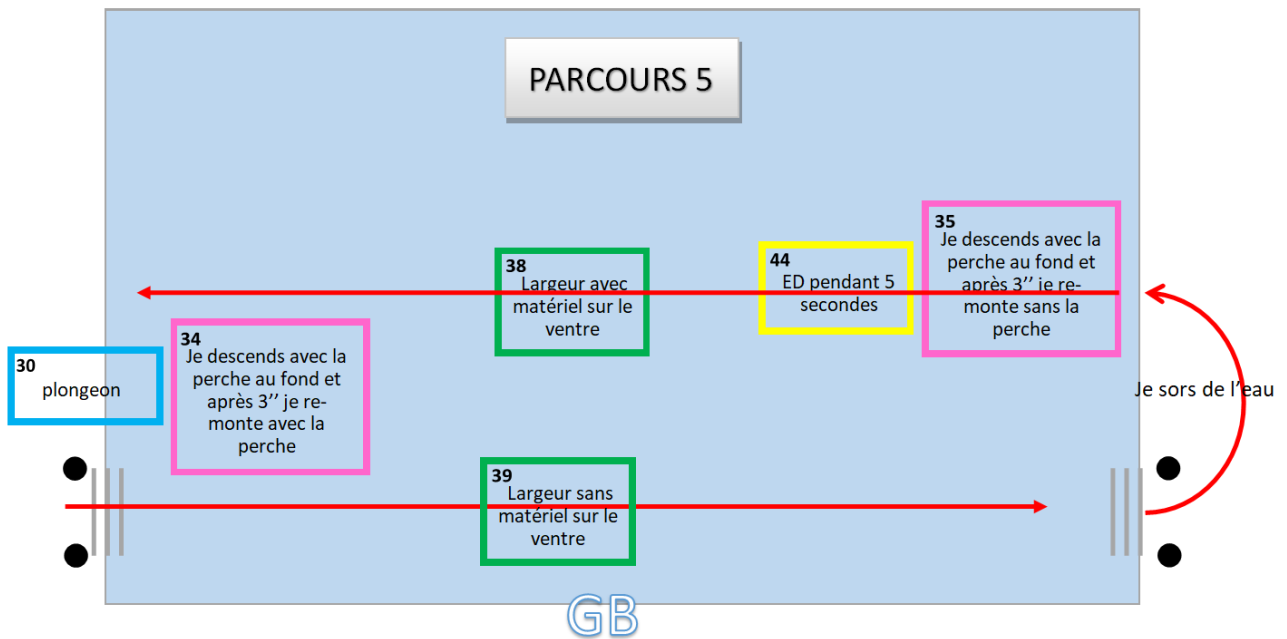
Fin

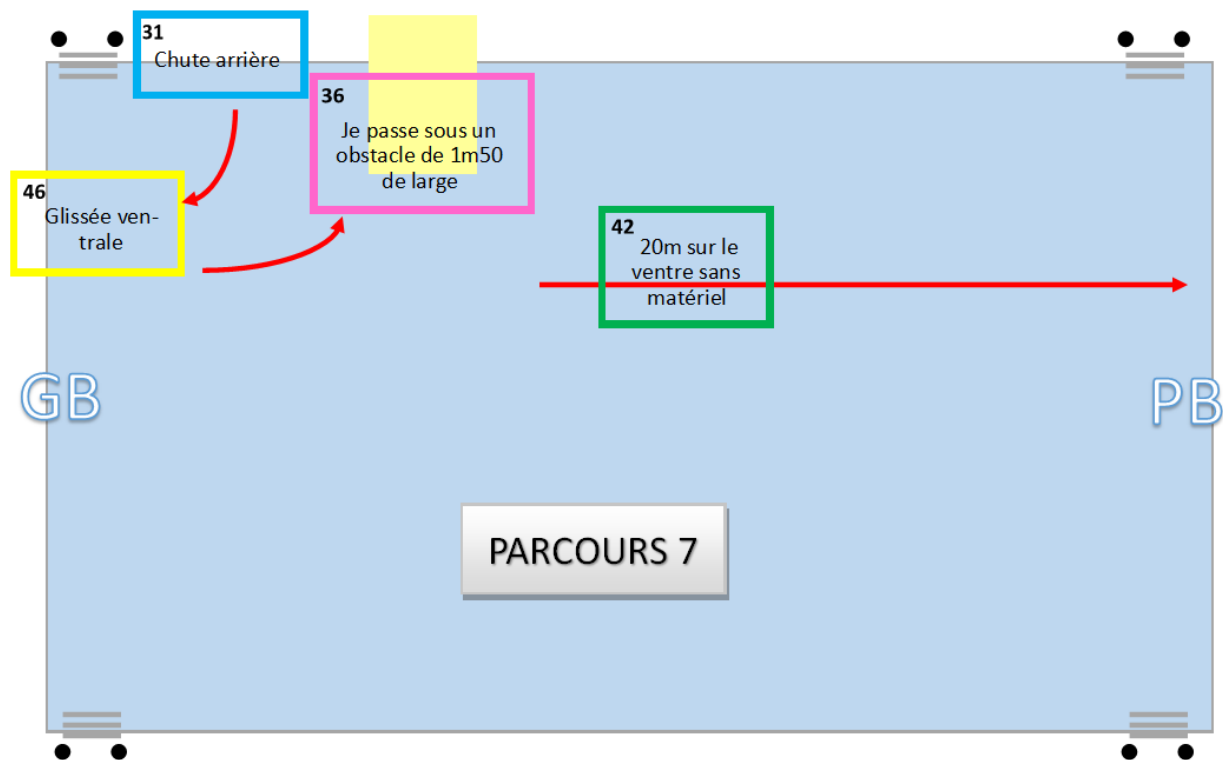
- Je fais une glissée ventrale dans le GB
- J'enchaîne une EV et une ED en GB







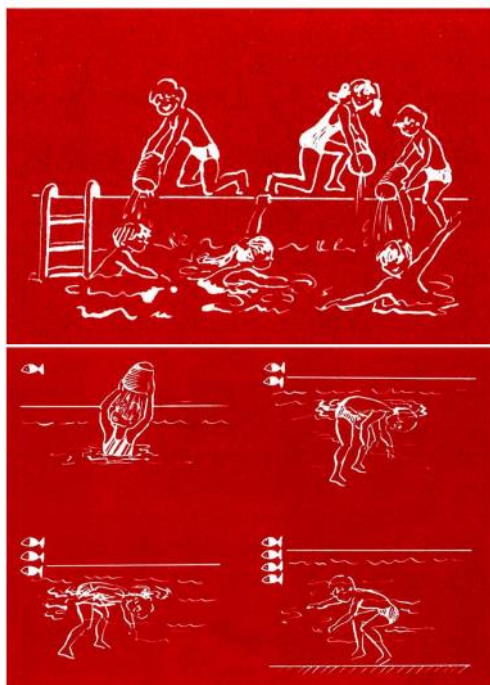




ANNEXES

BOITE A OUTILS

→ JEUX PROGRESSIFS POUR L'IMMERSION



L'ARROSEUR ARROSE

- Je suis arroseur sur le bord, j'asperge ceux qui passe devant moi
- Je suis dans l'eau je peux riposter si je suis arrosé

Objectifs pour le Professeur

Faire accepter l'immersion partielle ou complète

Objectifs pour l'élève

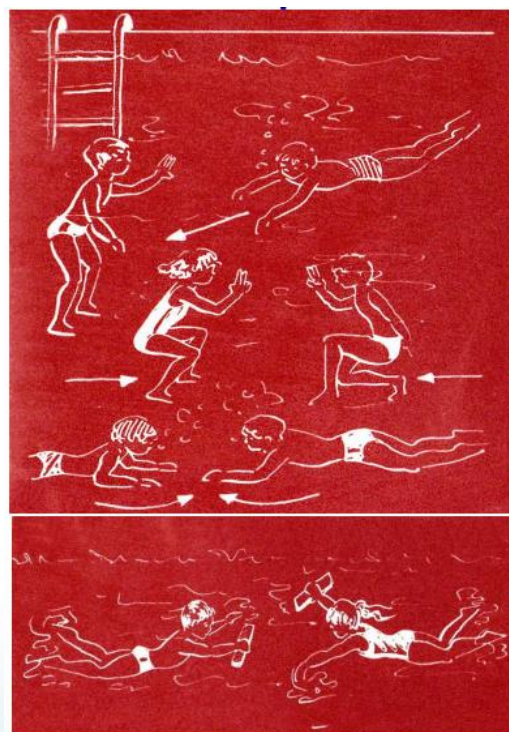
- Accepter l'eau sur le visage
- Accepter de disparaître dans l'eau

Je réussis si

- je suis détendu quand l'eau coule sur mon visage
- je me rempli d'air pour rester sous l'eau
- j'utilise la bouche pour respirer

Je fais des progrès si

- je passe la tête sous la douche
- je mets le visage sous l'eau
- je mets la tête sous l'eau
- je m'immerge totalement



JE ME MOUILLE ENTIEREMENT JE VAIS SOUS L'EAU

- Seul ou à deux: je joue à me cacher sous l'eau, faire des bulles, ouvrir la bouche
- Je comprends les signes de mon camarade, compter les doigts, refaire la même grimace
- Nous allons l'un vers l'autre en se déplaçant en nous échangeons des objets

Objectifs pour le professeur

- Faire accepter de disparaître sous l'eau
- Détourner les objectifs d'immersion par le jeu

Objectifs pour l'élève

- Accepter d'ouvrir la bouche sous l'eau
- j'ouvre les yeux sous l'eau
- j'augmente la durée d'apnée

Je réussis si

- je contrôle ma respiration
- j'ouvre les yeux sous l'eau
- je souffle pour descendre

Je fais des progrès si

- je reste sous l'eau de plus en plus longtemps
- je vais de plus en plus loin
- je vais de plus en plus profond



RELAIS-TUNNEL

- Nous sommes 4. Le dernier de la colonne passe sous le tunnel (les jambes des camarades) et se replace devant et ainsi de suite.

Objectifs pour le professeur

- Obtenir un déplacement en immersion.

Objectifs pour l'élève

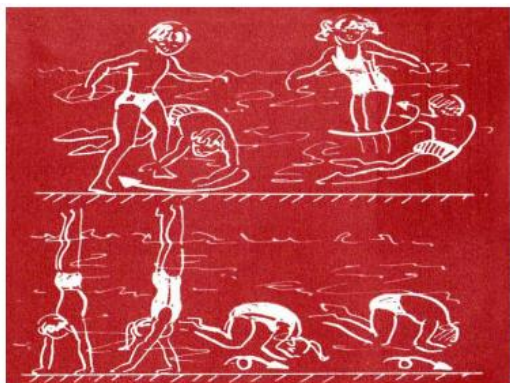
- Être capable de se déplacer à différentes profondeurs en contrôlant son temps d'immersion.

Je réussis si

- J'arrive à passer sous toutes les jambes des camarades.
- J'arrive à augmenter mon temps d'immersion.

Je fais des progrès si

- J'arrive à améliorer mon déplacement, mon équilibre. (par exemple en passant dans des arceaux).
- J'arrive à améliorer mon temps d'immersion selon la profondeur.



JOUONS PAR DEUX

- J'essaie librement de faire des acrobaties sous l'eau.
- Je peux aussi plonger près de mon camarade :
 - * pour passer entre ses jambes,
 - * pour tourner autour de lui,
 - * pour rouler sur moi-même avec ou sans aide,
- Nous pouvons ensemble faire la même acrobatie sous l'eau.

Objectifs pour le professeur

- En immersion, faire réaliser des changements de direction complexes.

Objectifs pour l'élève

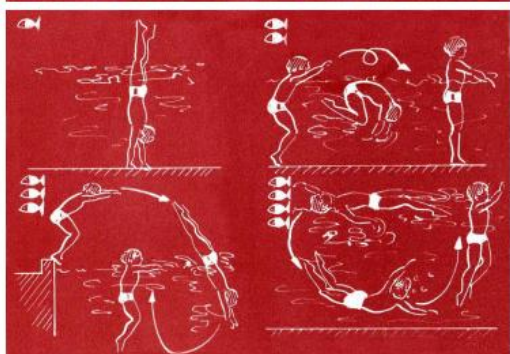
- Faire des acrobaties de plus en plus complexes sous l'eau.
- Se repérer dans l'espace.

Je réussis si

- Je peux réaliser des roulades, mettre les pieds en l'air, et faire des acrobaties de plus en plus dures.
- Souffler par le nez pendant les rotation.

Je fais des progrès si

- Je réalise le plus de figures de plus en plus complexes et précises sous l'eau.





LES POISSONS PILOTES

- J'essaie de suivre et d'imiter mon camarade sous l'eau.
- Je reproduis un parcours qu'il m'a montré.
- Nous inventons un parcours et nous le faisons ensemble.
- A mon tour, je deviens « poisson-pilote ».

Objectifs pour le professeur

- Faire réaliser un parcours avec des déplacements divers en immersion.

Objectifs pour l'élève

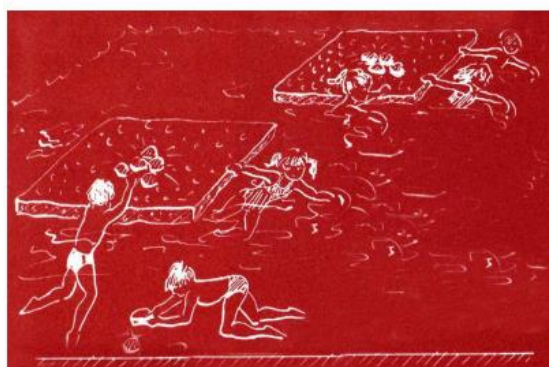
- Suivre mon camarade sous l'eau en faisant des déplacements dans différentes directions.

Je réussis si

- Je réalise le même parcours que mon camarade.
- J'ouvre les yeux, j'adapte l'action de mes bras et de mes jambes.

Je fais des progrès si

- J'échange des objets sous l'eau. (Tête en bas-tête en avant- sur le côté...)
- Je suis à l'aise sous l'eau je vais de plus en plus profond. (bulles- déplacement)



LA PECHE AU TRESOR

- Je récolte des objets lourds pour les ramener au bord à l'aide d'un objet flottant :
- Seul avec ma planche ou à plusieurs avec un tapis,
- Nous pouvons y jouer en équipes.

Objectifs pour le professeur

- Faire accepter l'immersion complète.
- Leur faire ouvrir les yeux et souffler dans l'eau.

Objectifs pour l'élève

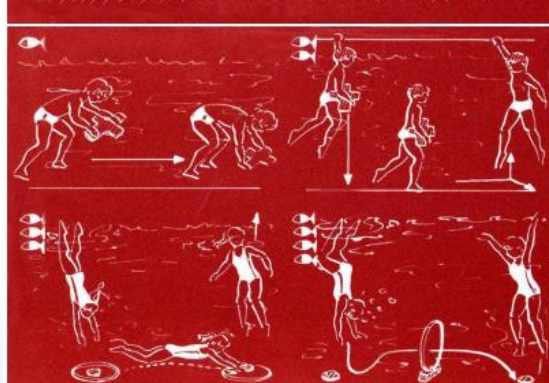
- Ramasser un objet au fond et le ramener sur le bord.
- Ouvrir les yeux et souffler dans l'eau pour ramasser plus facilement l'objet.

Je réussis si

- J'ouvre les yeux.
- Je fais des bulles.
- Je remonte l'objet.

Je fais des progrès si

- Je gère mon temps d'immersion.
- Je reste plus longtemps sous l'eau.
- Je fais un parcours, gère mon équilibre et change de position sous l'eau.





LES DAUPHINS EN GRANDE PROFONDEUR

- Je suis un « dauphin ». Je passe dans les cerceaux de mon choix.
- Il y a des cerceaux flottants, près de l'échelle, près du bord, près de la perche, d'autres loin du bord.
- Il y a des cerceaux sous l'eau à différentes profondeurs,
- J'essaie de plus en plus profond, de plus en plus loin.

Objectifs pour le professeur

- Leur faire contrôler leur équilibre en immersion (tête vers le haut, tête vers le bas, grande profondeur)

Objectifs pour l'élève

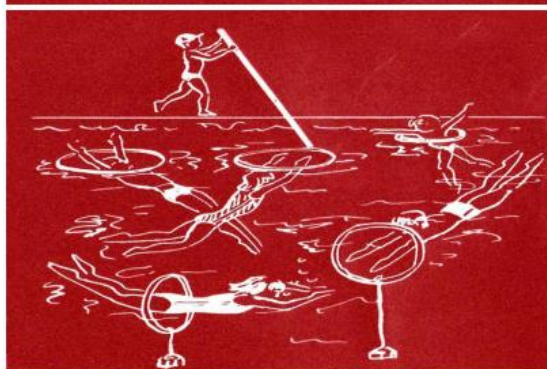
- Enchaîner le passage des cerceaux à différentes profondeurs.
- Réaliser le plus grand parcours possible.

Je réussis si

- Je passe dans le plus de cerceaux possible à différentes profondeurs.
- Je regarde le fond quand je me déplace.

Je fais des progrès si

- J'augmente la grandeur du parcours.
- J'augmente les changements de positions en immersion (tête en haut, tête en bas)



→ EQUILIBRE



JEU DES STATUES

- Petite profondeur, avec ou sans ceinture :
- Avec une planche, je traverse le bassin. Lorsque le meneur de jeu se retourne, je lâche la planche et je flotte sans bouger tant qu'il regarde. Il tourne le dos, je repars.
- Combien de fois ai-je réussi ?

Objectifs pour le professeur

- Augmenter la durée de l'immobilisation.
- Recherche des équilibres Ventral et Dorsal.

Objectifs pour l'élève

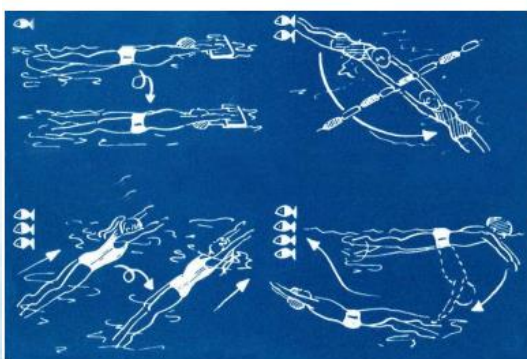
- Se stabiliser sous l'eau.
- Varier les équilibres Ventral et Dorsal.
- Maîtriser l'équilibre dynamique (glissées).

Je réussis si

- Je ne touche pas les pieds au sol.
- Je ne tiens pas ma planche.
- Je prend une grande inspiration.

Je fais des progrès si

- J'utilise de moins en moins de support.
- Je passe aisément du Ventral au Dorsal.
- Je fais l'exercice en grande profondeur





JE M'ALLONGE BIEN DANS L'EAU

- Petite profondeur : les attelages
- Je me laisse traîner par un camarade sur le dos, le ventre, le côté.
- Petite profondeur ou Grande Profondeur : Tir à la corde
- Je me laisse traîner sur le dos, le ventre, le côté. Changer de rôle.

Objectifs pour le professeur

- Comment respirer sur le ventre ?
- Varier les prises, sous les aisselles, mains, épaules, par la taille.
- Varier la position ventrale et dorsale.

Objectifs pour l'élève

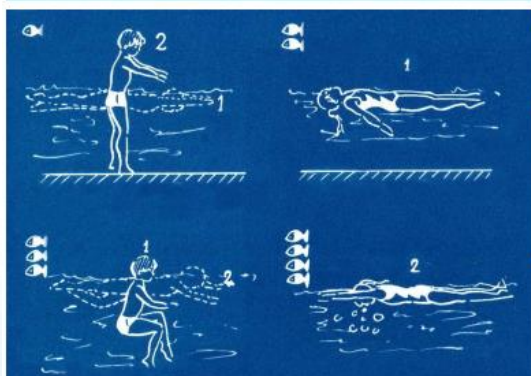
- S'allonger
- Mettre la tête dans l'eau.
- Travailler la respiration.

Je réussis si

- Je me laisse guider par mon camarade.
- Je ne prends pas appui au sol.
- Je détend sans faire de mouvements.

Je fais des progrès si

- Je souffle dans l'eau.
- Je m'allonge au maximum.
- Je suis capable de relever la tête pour inspirer puis la remettre dans l'eau.



JE FAIS DU SURPLACE SUR LE VENTRE

- En Petite profondeur :
- Je suis traîné puis lâché.
- Je reste sur place, le visage dans l'eau.
- Qui tient le plus longtemps ?
- Essaie de bouger
- Essaie en bougeant pieds et mains.

Objectifs pour le professeur

- Recherche l'équilibre ventral, tête dans l'eau.
- Recherche déplacement court.
- Varier les positions ventrales.

Objectifs pour l'élève

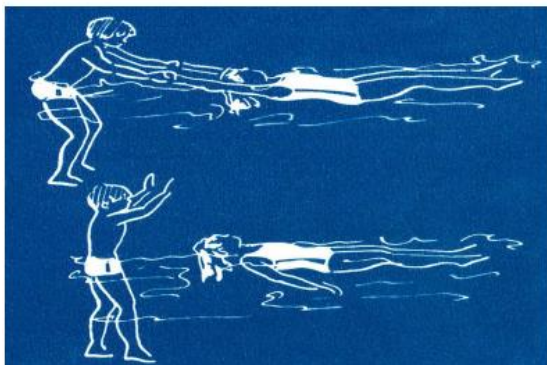
- S'équilibrer dans l'eau sur le ventre.
- Je prolonge la durée de l'exercice.

Je réussis si

- Je mets la tête dans l'eau.
- Je regarde le fond du bassin.
- Je ne prends pas appui.
- Je m'allonge bien.

Je fais des progrès si

- Je réalise l'exercice sans l'aide d'un camarade.
- Je respire plusieurs fois sans prendre appui.
- Je fais la planche sur le ventre.
- Je reste longtemps allongé, tête dans l'eau.



JE FAIS DU SURPLACE SUR LE DOS

- En Petite profondeur :
- Je suis traîné puis lâché.
- Je reste sur place, le visage dans l'eau.
- Qui tient le plus longtemps ?
- Essaie de bouger
- Essaie en bougeant pieds et mains.

Objectifs pour le professeur

- Recherche l'équilibre dorsal.
- Recherche déplacement court.
- Varier les positions dorsales.

Objectifs pour l'élève

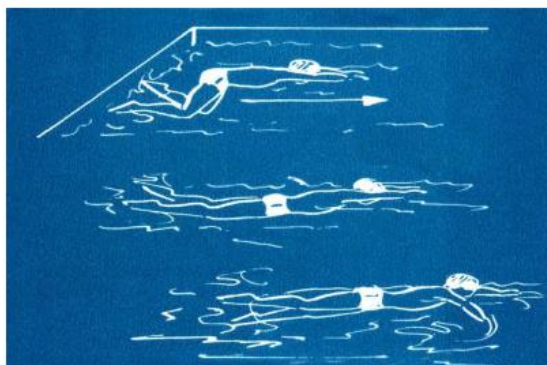
- S'équilibrer dans l'eau sur le dos.
- Je prolonge la durée de l'exercice.

Je réussis si

- Je mets mes oreilles dans l'eau, mes yeux regardent le plafond.
- Je ne prends pas appui.
- Je m'allonge bien.

Je fais des progrès si

- Je respire plusieurs fois sans prendre appui.
- Je fais la planche sur le dos.
- Je regarde vers le haut sur le dos.



CONCOURS DE DISTANCE SUR LE VENTRE

En me repoussant du bord du bassin, je vais le plus loin possible sur le ventre :

- En me laissant glisser
- puis en m'aidant des jambes uniquement
- puis avec l'aide des bras et des jambes.

Objectifs pour le professeur

- Conserver l'équilibre horizontal.
- Profiler son corps pour glisser sur l'eau.

Objectifs pour l'élève

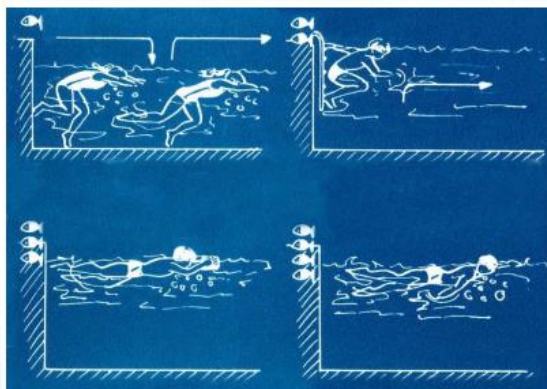
- Glisser le plus loin avant de reprendre pied.
- Exécuter la distance la plus longue possible avec une aide matériel.
- Exécuter la distance la plus longue possible sans aide matériel.

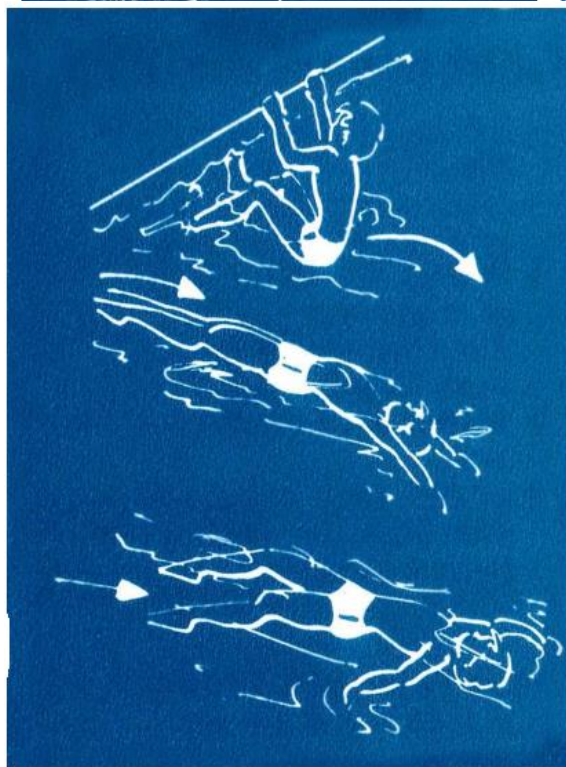
Je réussis si

- Je mets la tête dans l'eau je regarde le fond.
- Je m'allonge au maximum.
- J'exécute une poussée forte au mur.
- Je profile mon corps.

Je fais des progrès si

- Je réalise l'exercice en grande profondeur.
- Je traverse avec une planche (jambes).
- Je traverse le bassin sans aide matériel (bras et jambes).





LES BÂTEAUX LA DÉCÈTE

CONCOURS DE DISTANCE SUR LE DOS

En poussant du bord du bassin, je vais le plus loin sur le dos:

- En me laissant glisser,
- puis en m'aidant des jambes uniquement,
- puis avec l'aide des bras et des jambes.

Objectifs pour le professeur

- Conserver l'équilibre horizontal.
- Profiler son corps pour glisser sur l'eau.

Objectifs pour l'élève

- Glisser le plus loin avant de reprendre pied.
- Exécuter la distance la plus longue possible avec une aide matériel.
- Exécuter la distance la plus longue possible sans aide matériel.

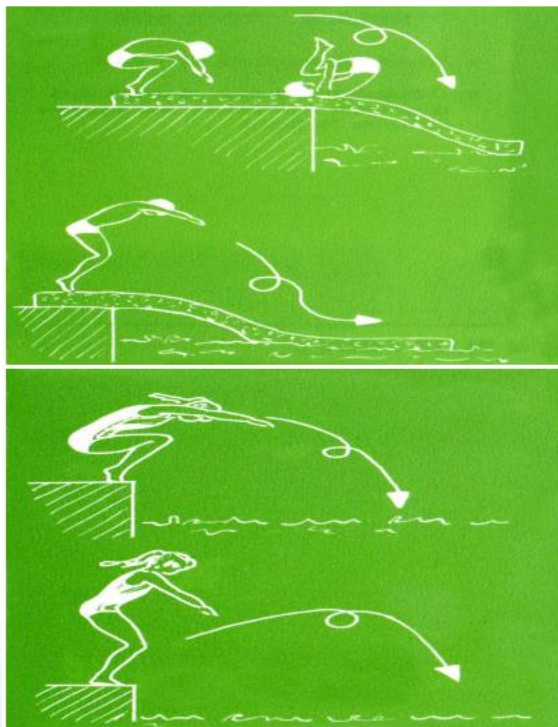
Je réussis si

- Je mets la tête dans l'eau.
- Je m'allonge au maximum.
- J'exécute une poussée forte au mur.
- Je profile mon corps.

Je fais des progrès si

- Je réalise l'exercice en grande profondeur.
- Je traverse le bassin avec l'aide d'une planche (jambes).
- Je traverse le bassin sans aide matériel (bras et jambes).

→ ENTREES DANS L'EAU



JE FAIS L'ACROBATE JE SAUTE EN AVANT

- Je fais des roulades, puis de plus en plus vite,
- je pousse sur les pieds de plus en plus loin,
- je tourne sans poser les mains, j'essaie de plus en plus haut.

Objectifs pour le professeur

- Appréhender l'entrée dans l'eau par un déséquilibre maîtrisé.
- Aller progressivement vers le plongeon.

Objectifs pour l'élève

- Accepter la roulade sur un support instable.
- Accepter l'immersion avec une arrivée dans l'eau.

Je réussis si

- Je rentre la tête menton poitrine.
- Je pousse sur mes jambes.
- J'ai un bon gainage de mon corps.
- Je profile mon corps.

Je fais des progrès si

- Je réalise l'exercice en grande profondeur.
- Je réalise l'exercice sans poser les mains.



JE SAUTE OU JE PLONGE POUR CHERCHER UN OBJET AU FOND

J'essaie de récupérer des objets:

- près, loin du bord, à des profondeurs différentes.

Jouons à deux:

- Je lance, tu vas chercher.
- Qui va chercher l'objet le plus loin et le plus profond.

Objectifs pour le professeur

- Varier les entrées dans l'eau.
- Augmenter la longueur et durée d'apnée.

Objectifs pour l'élève

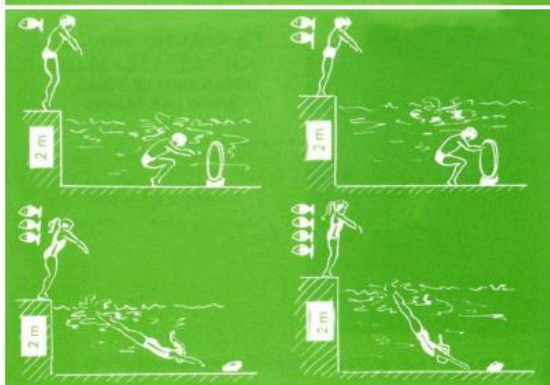
- Accepter l'immersion longue.
- J'ouvre les yeux pour m'orienter.

Je réussis si

- Je tiens longtemps sous l'eau.
- J'ouvre les yeux pour attraper les objets.
- J'ai une action des bras et des jambes sous l'eau pour ne pas remonter.

Je fais des progrès si

- Je le fais à des profondeurs différentes.
- Je ramasse plusieurs objets à la suite.



JE FAIS L'ACROBATE JE SAUTE EN ARRIERE

- Je roule en arrière sur le tapis,
- je tourne en arrière au dessus du tapis.

Objectifs pour le professeur

- Faire découvrir l'espace arrière.
- Préparer l'entrée dans l'eau du test kayak.

Objectifs pour l'élève

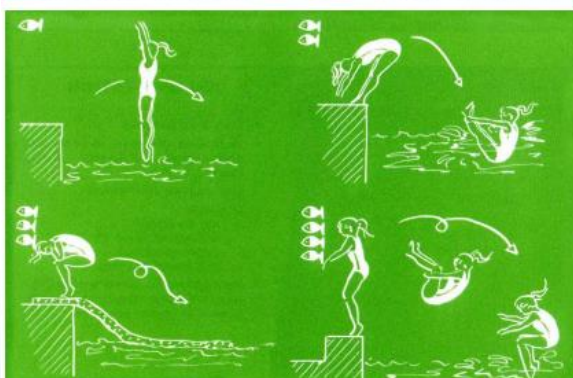
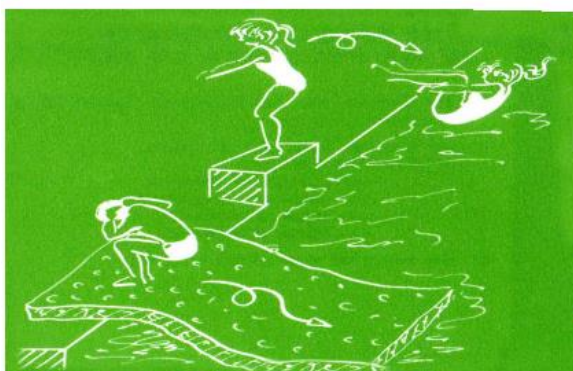
- perte des repères visuels.
- Exécuter toutes les entrées dans l'eau possible en arrière.

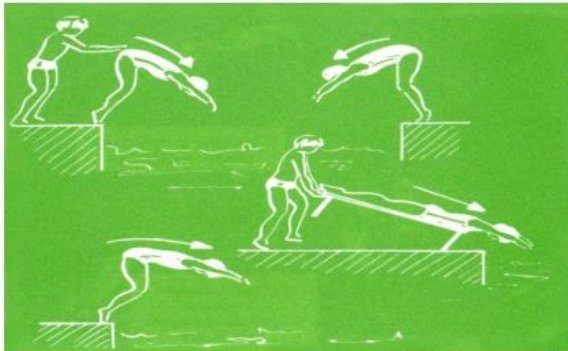
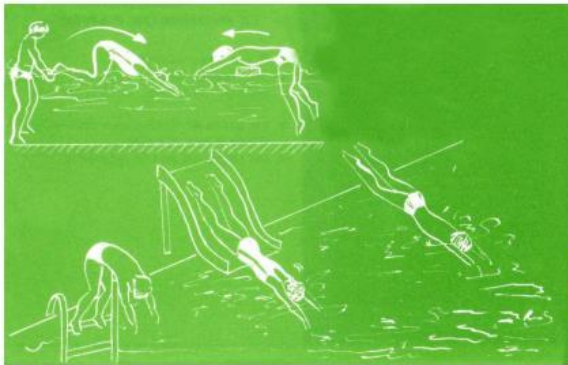
Je réussis si

- J'accepte le déséquilibre.
- Je garde ma posture.
- J'exécute une poussée sur les jambes.
- Je profile mon corps.

Je fais des progrès si

- Je réalise l'exercice en grande profondeur.
- Je réalise l'exercice de plus en plus haut.





J'ENTRE DANS L'EAU LA TÊTE LA PREMIÈRE

- J'essaie toujours d'aller vers le fond,
- j'essaie de garder les bras tendus, sans relever la tête,
- j'essaie de garder une position hydrodynamique.

Objectifs pour le professeur

- Faire accepter le déséquilibre en avant.
- Travail du gainage du corps, des impulsions.

Objectifs pour l'élève

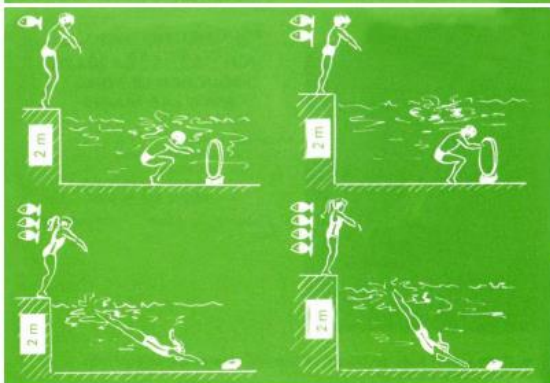
- Accepter la chute en avant.
- Plus je suis profilé, mieux je rentre dans l'eau.

Je réussis si

- Je rentre ma tête menton poitrine.
- Je m'allonge au maximum.
- J'exécute l'exercice les bras dans le prolongement du corps.

Je fais des progrès si

- Je plonge dans une cible (cerceaux...).
- Je plonge de plus en plus profond.
- Je plonge de plus en plus haut et loin.



JE SAUTE OU JE PLONGE POUR CHERCHER UN OBJET AU FOND

J'essaie de récupérer des objets:

- près, loin du bord, à des profondeurs différentes.
- Jouons à deux:
- Je lance, tu vas chercher.
 - Qui va chercher l'objet le plus loin et le plus profond.

Objectifs pour le professeur

- Varier les entres dans l'eau.
- Augmenter la longueur et durée d'apnée.

Objectifs pour l'élève

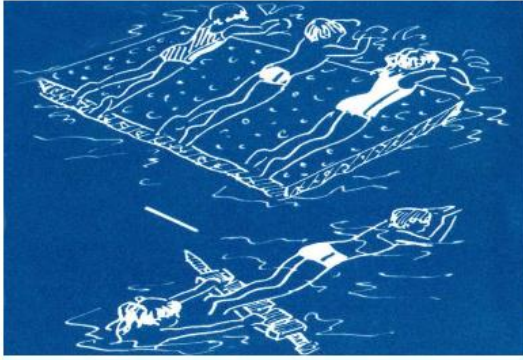
- Accepter l'immersion longue.
- J'ouvre les yeux pour m'orienter.

Je réussis si

- Je tiens longtemps sous l'eau.
- J'ouvre les yeux pour attraper les objets.
- J'ais une action des bras et des jambes sous l'eau pour ne pas remonter.

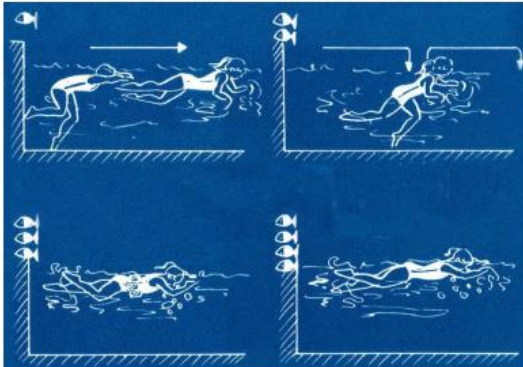
Je fais des progrès si

- Je le fais à des profondeurs différentes.
- Je ramasse plusieurs objet à la suite.

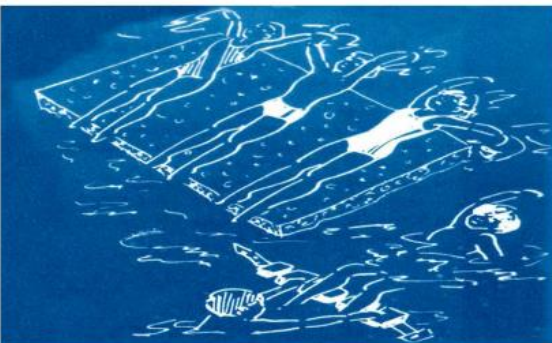


LES RADEAUX LES REMORQUEURS (sur le ventre)

- Faisons manœuvrer le radeau dans tous les sens.
- Organisons une course de radeaux.
- A l'abordage! Changeons de radeau.
- Organisons une course d'attelage, changeons de rôle .

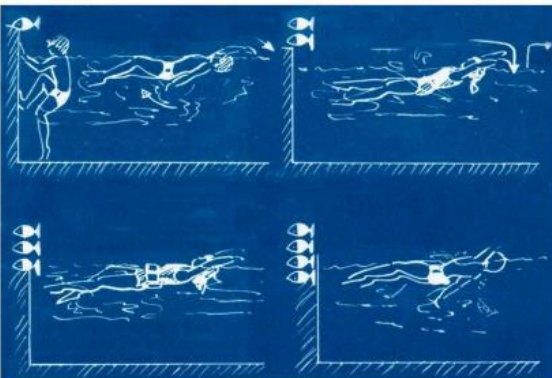


Objectifs pour le professeur	<ul style="list-style-type: none"> • Faire découvrir les différent appuis dans l'eau. • Recherche de déplacement court. • Varier les positions.
Objectifs pour l'élève	<ul style="list-style-type: none"> • sentir l'eau sur mes mains, varier les pressions. • me déplacer de plus en plus loin.
Je réussis si	<ul style="list-style-type: none"> • Je me déplace vite sur mon radeau. • je varie le rythme de mes mains sous l'eau . • Je m'allonge le plus possible.
Je fais des progrès si	<ul style="list-style-type: none"> • Je me déplace sans matériel tête immergée.. • Je respire plusieurs fois sans reprendre appui.

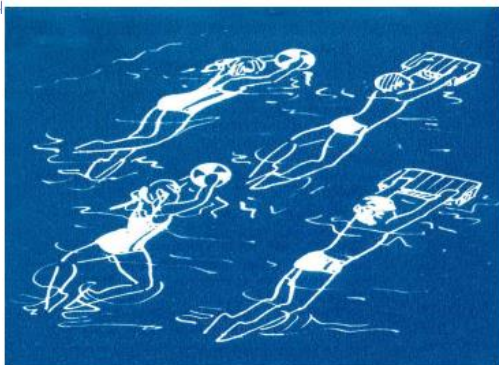


LES RADEAUX LES REMORQUEURS (sur le dos)

- Faisons manœuvrer le radeau dans tous les sens.
- Organisons une course de radeaux.
- A l'abordage! Changeons de radeau.
- Organisons une course d'attelage, changeons de rôle .



Objectifs pour le professeur	<ul style="list-style-type: none"> • Faire découvrir les différent appuis. • Recherche de déplacement court. • Varier les positions.
Objectifs pour l'élève	<ul style="list-style-type: none"> • sentir l'eau sur mes mains, varier les pressions. • me déplacer de plus en plus loin.
Je réussis si	<ul style="list-style-type: none"> • Je me déplace vite sur mon radeau. • je varie le rythme de mes mains sous l'eau . • Je m'allonge le regard vers le plafond.
Je fais des progrès si	<ul style="list-style-type: none"> • Je me déplace sans matériel. • J'utilise mes bras et mes jambes de plus en plus loin et vite sans reprendre appuis.



SUR LE VENTRE JE ME SERS SURTOUT DE MES JAMBES

- A bout de bras, je conduis un objet flottant
- Quels mouvements de jambes ai-je trouvés pour avancer?
- Sur plusieurs traversées j'essaie différents mouvements de jambes.

Objectifs pour le professeur

- Recherche l'équilibre ventral.
- diversifier puis minimiser les supports.
- Varier les postures ventrales.

Objectifs pour l'élève

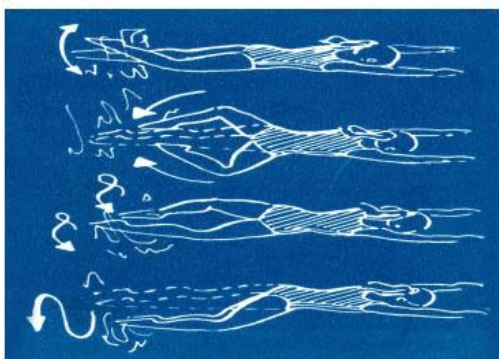
- Traverser la piscine en utilisant mes jambes.
- Trouver le mouvement le plus efficace.

Je réussis si

- Je m'allonge bien la tête dans l'eau, je souffle.
- Mes jambes battent à la surfaces le plus vite.
- J'arrive à trouver le mouvement le plus efficace.

Je fais des progrès si

- Je trouve le plus de mouvement différent.
- J'utilise le moins de matériel pour avancer.
- j'utilise des palmes pour obtenir un meilleur battement .



SUR LE DOS JE ME SERS SURTOUT DE MES JAMBES

- A bout de bras, je conduis un objet flottant
- Quels mouvements de jambes ai-je trouvés pour avancer?
- Sur plusieurs traversées j'essaie différents mouvements de jambes.

Objectifs pour le professeur

- Recherche l'équilibre dorsal.
- diversifier puis minimiser les supports.
- Varier les postures dorsal.

Objectifs pour l'élève

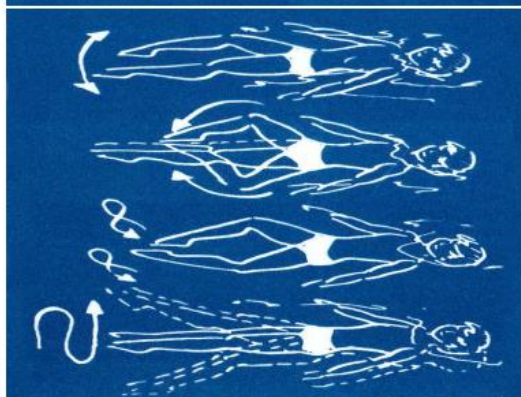
- Traverser la piscine en utilisant mes jambes.
- Trouver le mouvement le plus efficace.

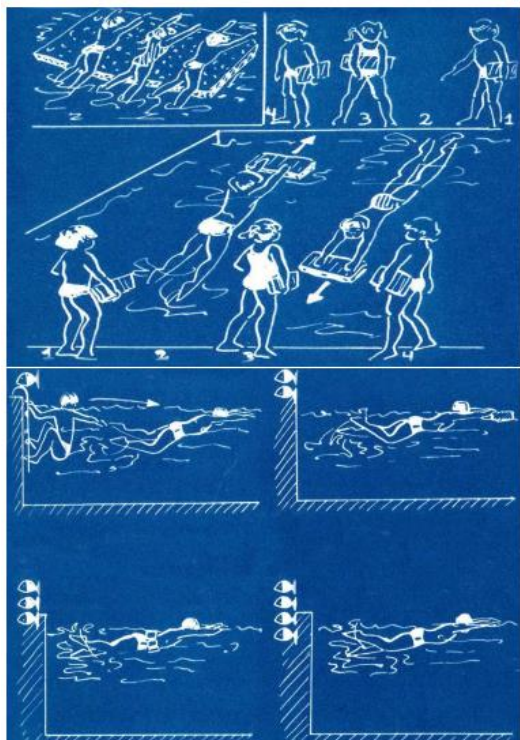
Je réussis si

- Je m'allonge bien le regard vers le plafond.
- Mes jambes battent à la surfaces le plus vite.
- J'arrive à trouver le mouvement le plus efficace.

Je fais des progrès si

- Je trouve le plus de mouvement différent.
- J'utilise le moins de matériel pour avancer.
- j'utilise des palmes pour obtenir un meilleur battement .





LES RADEAUX- LA REGATE A LA PLANCHE SUR LE VENTRE

- Nous organisons une course de radeaux :
- Le déplacement se fait de différentes façons, choisir son mouvement de jambes. Le plus efficace et le plus rapide sur le ventre.
- Je tiens la planche à deux mains sur le ventre.
- A l'appel de mon numéro, j'essaie de traverser plus vite que le joueur de l'autre équipe.
- Nous pouvons changer de numéro à chaque partie.

Objectifs pour le professeur

- Organiser une course sur le ventre.
- Faire s'allonger les enfants sur le ventre afin qu'ils trouvent un mouvement rapide pour avancer.

Objectifs pour l'élève

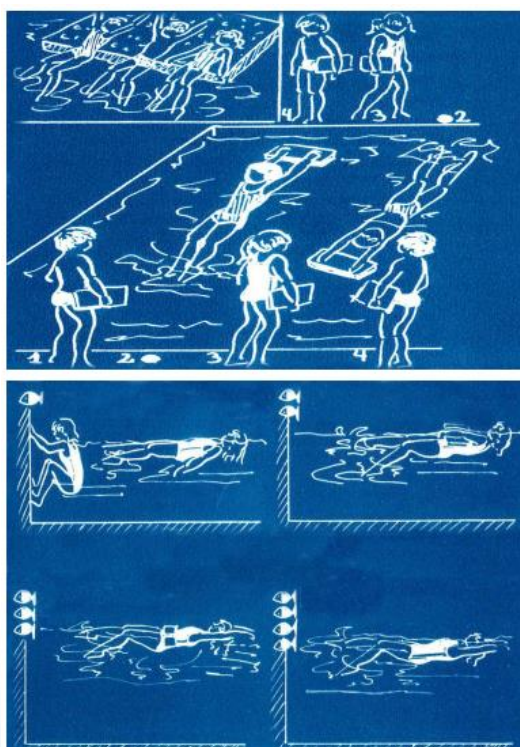
- Avancer plus vite que mon camarade.
- Trouver un mouvement de jambes efficace.
- S'allonger le plus possible sur le ventre.

Je réussis si

- Je m'allonge et je souffle dans l'eau.
- Je réussis à avancer vite grâce à mon mouvement de jambes.

Je fais des progrès si

- Je glisse sur le ventre, en soufflant dans l'eau.
- Je traverse la piscine avec une planche.
- Je traverse la piscine, en bougeant mes bras.



LES RADEAUX- LA REGATE A LA PLANCHE SUR LE DOS

- Nous organisons une course de radeaux :
- Je choisis le mouvement de jambes le plus efficace et le plus rapide pour me déplacer sur le dos.
- Je tiens la planche à deux mains sur le dos.
- A l'appel de mon numéro, j'essaie de traverser plus vite que le joueur de l'autre équipe.
- Nous pouvons changer de numéro à chaque partie.

Objectifs pour le professeur

- Organiser une course sur le dos.
- Faire s'allonger l'élève sur le dos afin qu'il trouve un mouvement rapide pour avancer.

Objectifs pour l'élève

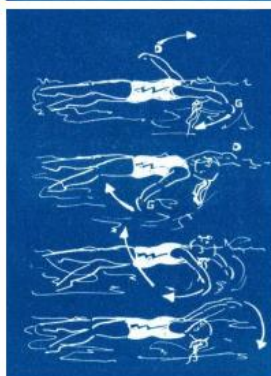
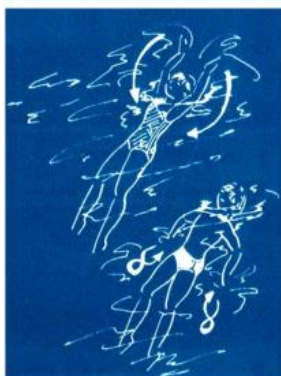
- Avancer plus vite que mon camarade.
- Trouver un mouvement de jambes efficace.
- S'allonger le plus possible sur le dos.

Je réussis si

- Je m'allonge : si le regard est vers le haut, le ventre monté.
- Je réussis à avancer vite grâce à mon mouvement de jambes.

Je fais des progrès si

- Je traverse la piscine en utilisant les bras.
- Je glisse sur le dos et je me déplace.
- Je traverse la piscine avec une planche.



JE ME DEPLACE SUR LE DOS MES BRAS RESTENT DANS L'EAU

• En Petite profondeur. Avec aide:

Comment je peux utiliser mes bras pour avancer, reculer, tourner.

Objectifs pour le professeur

• Faire découvrir un déplacement par l'action des bras et la réaction du corps par rapport à la position des mains.

Objectifs pour l'élève

• Par la position des mains, qu'elle est le mouvement le plus efficace pour avancer, bras près du corps ou loin, qu'elle est la plus facile.

Je réussis si

- Mes oreilles dans l'eau.
- Mon corps est à la surface.
- Mon regard vers le plafond
- Je fais le moins de mouvements de possible.

Je fais des progrès si

- Je fais la godille les mains près du corps.
- J'utilise mes deux bras en poussant fort et vite sous l'eau.
- J'utilise mes deux bras dans l'eau puis hors de l'eau.
- J'utilise mes bras l'un après l'autre dans l'eau puis hors de l'eau.

ATTESTATIONS

→ PASS-Nautique

DIPLOME DU PASS-NAUTIQUE



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
d'Indre-et-Loire

Certificat du Pass-nautique

L'ELEVE

Nom :

Prénom :

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

ECOLE/COLLEGE

.....

Le professeur des écoles / le professeur d'éducation physique et sportive ^{ou} certifié
que l'élève

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

Le .. / .. / ..

Nom et signature du professeur

Cachet de la structure aquatique
Professionnel agréé, titre

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

- Test réalisé **avec** brassières
 Test réalisé **sans** brassières

DIPLOME DU SAVOIR NAGER EN SECURITE



ANNÉE D'OBTENTION

ATTESTATION
« SAVOIR-NAGER » EN SÉCURITÉ

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

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

Nom :

Prénom :

Date de naissance : ___ / ___ / ___

École / collège :

Académie :

Fait à _____, le _____

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

Professionnel agréé
et titre

Professeur