**PROJET PEDAGOGIQUE**

**CENTRE AQUATIQUE PLOUF**

**2018-2019**

**Préambule**

Ce dossier pédagogique a pour but d’aider à la mise en place du projet natation concernant l’ensemble des classes primaires venant au centre aquatique Plouf dans le respect des instructions officielles.

I La natation scolaire

Les finalités

**Extrait de la circulaire sur l’enseignement de la natation scolaire (circulaire du 22 août 2017)**

* Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans les programmes d'éducation physique et sportive.
* Les connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et doivent être régulièrement évaluées.
* Pour les groupes d'élèves non-nageurs concernés par les actions de soutien ou d'accompagnement, les modalités d'enseignement et d'encadrement doivent être adaptées afin d'atteindre les objectifs des programmes.
* La réussite au test d'aisance aquatique, ou la validation de l'attestation scolaire « savoir nager » permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).
* On attend 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).
* Cette maîtrise se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, prioritairement de la classe de CP à la classe de sixième.

Les attendus de fin de cycle

**Maternelle (programme : arrêté du 18-2-2015)**

* Développer de nouveaux équilibres (se laisser flotter...)
* Découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...). Pour les enfants autour de quatre ans,
* l'enseignant …attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est
* contrôlé par l'adulte.

Attendu de fin de cycle : Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

**Cycle 2 (programmes : arrêté du 9 novembre 2015)**

* Se déplacer une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d’immersion
* Certificat d’aisance aquatique (circulaire natation du 22 août 2017)
* Respecter les règles de sécurité qui s’appliquent

**Cycle 3 (programmes : arrêté du 9 novembre 2015)**

* Attestation Scolaire de Savoir Nager (Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s’appliquent à chaque environnement - Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème)

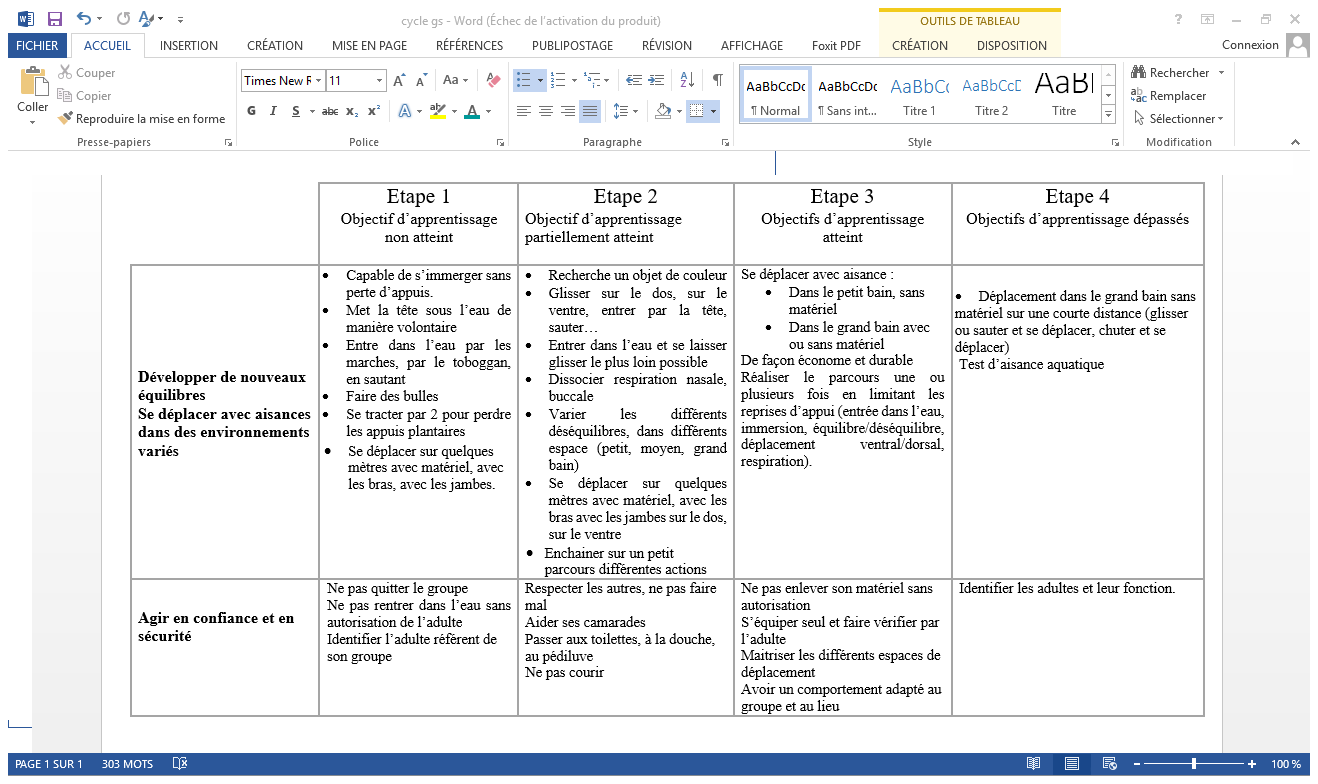
**La natation scolaire**

I Cadre défini par les instructions officielles

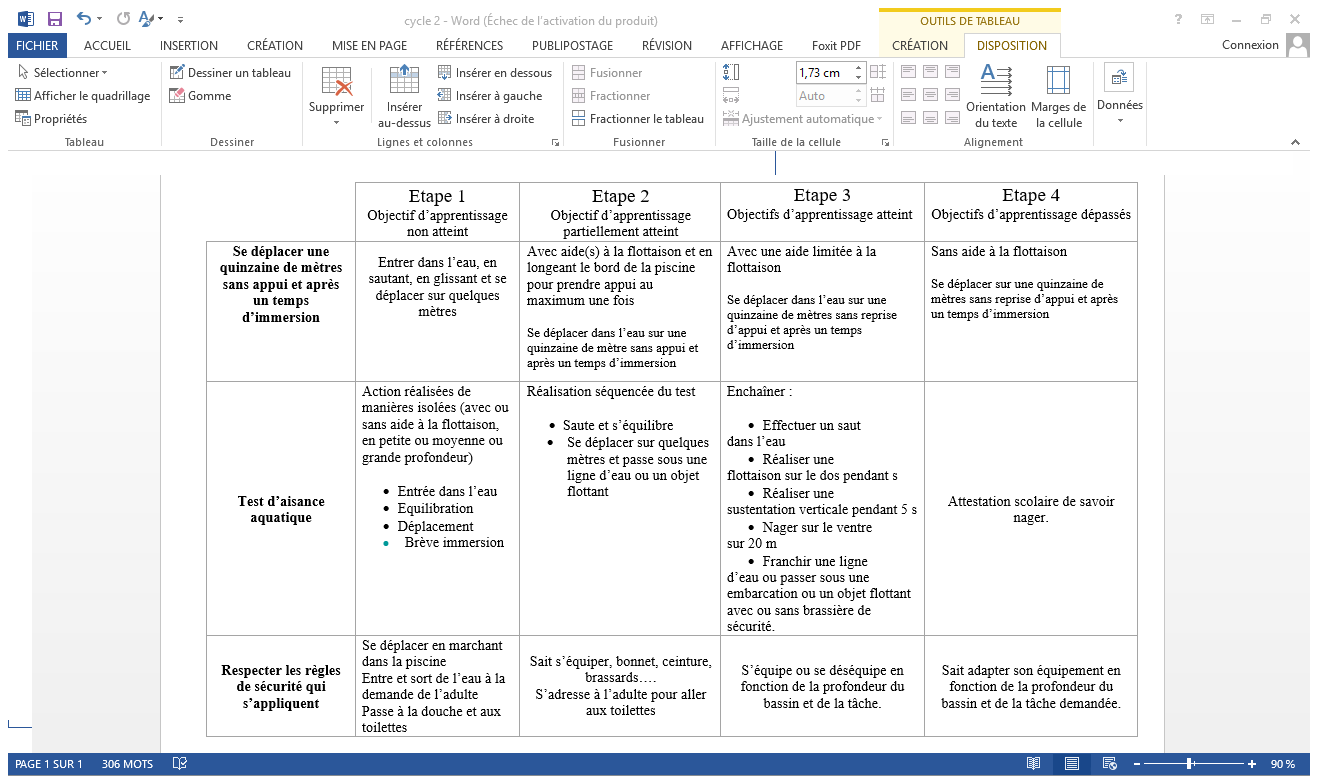
1 Objectifs et compétences attendues

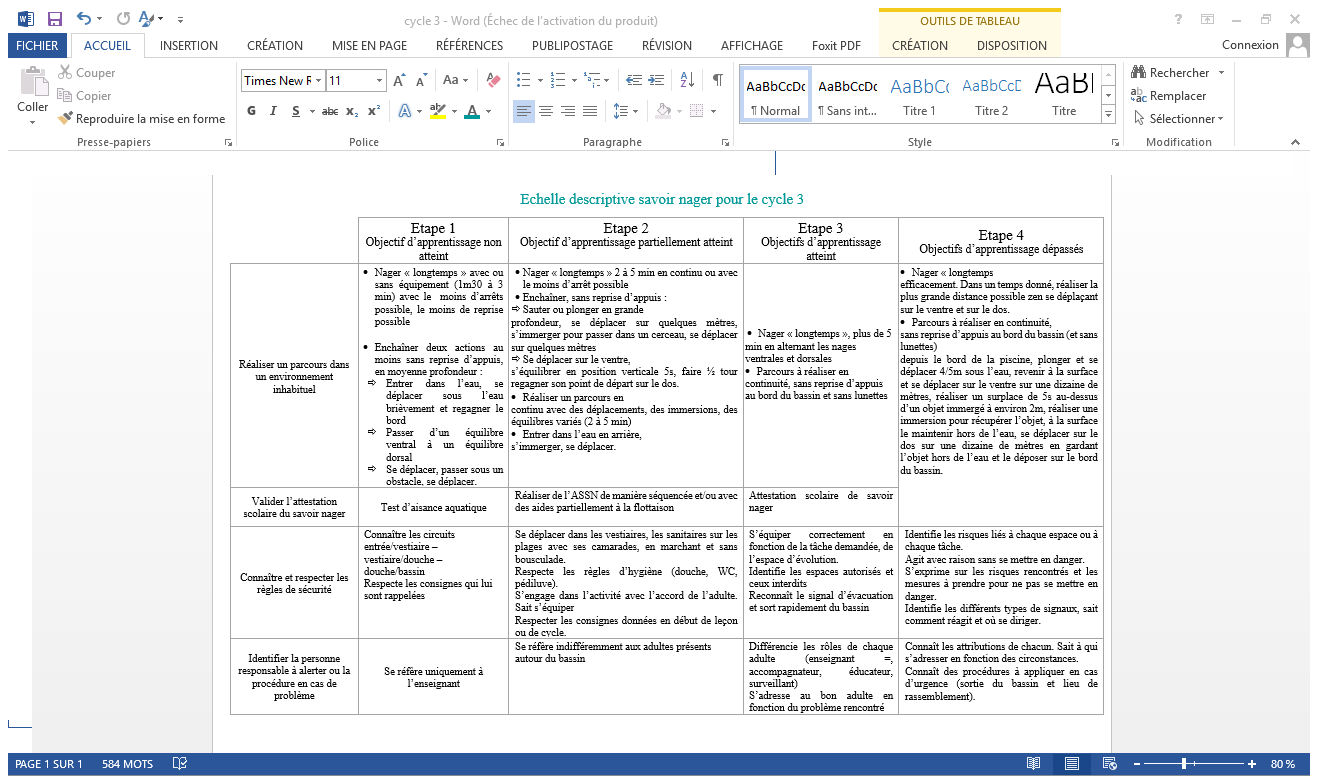
Echelle descriptive savoir nager pour la grande section

* Développer de nouveaux équilibres (se laisser flotter…)
* Découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt…). Pour les enfants autour de quatre ans.
* L’enseignant attire l’attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l’adulte.



Echelle descriptive savoir nager pour le cycle 2





Les connaissances et les attitudes relatives aux règles d’hygiène et de sécurité propres aux établissements de bains et aux activités aquatiques évaluées au palier 3 sont acquises progressivement dès l’école primaire.

2 Mise en œuvre de l’enseignement de la natation

Les instructions officielles recommandent sa mise en œuvre partout où les conditions le permettent. A l’école primaire, le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle II, prioritairement le CP et le CE1. Lorsque cela est possible cet apprentissage pourra commencer dès la grande section.

A ce niveau, le parcours d’apprentissage de l’élève doit comprendre des moments de découverte et d’exploration du milieu aquatique sous forme de jeux et de parcours soutenus par un matériel adapté, et des moments d’enseignement progressifs et structurés souvent organisés sous forme d’ateliers.

Pour atteindre les niveaux de réalisation attendus au terme des programmes, il y aura lieu de « une trentaine de séances, réparties en deux ou trois cycles d’activités »

A cela pourra s’ajouter « un cycle supplémentaire d’une dizaine de séances au cycle 3 pour conforter les apprentissages et favoriser la continuité pédagogique avec le collège. (Circulaire 2017).

« Une séance hebdomadaire est un seuil au-dessus duquel on ne peut descendre »

« Chaque séance doit correspond à une durée optimale de 30 à 40 minutes de pratiques effective dans l’eau ».

II Règle d’accueil et de sécurité pour les scolaires

1. Règle de la piscine Plouf

**Les accompagnateurs** :

En dehors des parents agrées, la présence des adultes n’est pas souhaitée au bord des bassins à l’exception d’un parent pour assurer le passage au toilette (il doit se trouver au niveau du pédiluve). S’il y a des adultes supplémentaires pour aider à l’habillage, ils devront se tenir dans le hall d’accueil en attendant que la séance soit terminée.

Il ne sera pas admis que des photos soient prises pendant les séances. Exception faite pour un projet particulier de la classe ; dans ce cas, les maître nageurs doivent en être informés lors de la séance précédente.

**La tenue vestimentaire** :

Pour les baigneurs, le bonnet de bain est obligatoire. Le short de bain sont interdits.

Toute personne entrant dans l’espace baignade devra se vêtir d’une tenue adaptée : maillot de bain et short tee-shirt pour l’accompagnateur toilette.

Une personne en tenue de ville, se verra refuser l’accès au bassin.

**La sécurité** :

Les enseignants doivent faire attendre leur classe au niveau des douches jusqu’à l’évacuation des classes précédentes. Les classes sortantes devront se ranger sur le côté droite au pédiluve, afin de laisser entrer les classes entrantes puis pourront prendre sa place sous les douches.

2 Règles d’or des activités aquatiques

**Règle de conduite** :

* Aller aux toilettes avant d’accéder aux bassins
* Oter les bijoux (montre, boucle d’oreille….)
* Jeter les chewing-gums
* Prendre sa douche avant et après la séance
* Se déplacer en marchant sur le bord du bassin
* Ne pas pousser, prendre appuis ou couler son camarade
* Demander à l’enseignant pour sortir de l’eau quand besoin s’en fait ressentir. L’élève ne se rend aux toilettes que lorsqu’il est accompagné d’un adulte.

**Recommandations pédagogiques** :

* Respecter les consignes
* Ne pas se borner à un simple apprentissage systématique des « gestes techniques »
* Présenter, préciser et matérialiser les espaces d’action
* Aménager le milieu et favorisé un temps important d’activité dans l’eau pour éviter les files d’attente et blocages affectifs
* Mettre en place des situations, permettant une évaluation diagnostique (1ère séance), une évaluation bilan (dernière séance) et une évaluation continue, tout au long du module d’apprentissage, pour permettre aux élèves de mesurer leurs progrès.

**Recommandations sécuritaires** :

* Surveillance effective, vigilance, constante (enseignant et MNS)
* Surveillance accentuée si débutants dans grand bain, se situer près de la situation qui présente le plus de risque.
* Circulation dans les vestiaires et autour des bassins
* Comptage des élèves en début et fin de séance
* Si un élève n’est plus présent, recherche en 1er lieu dans l’eau
* Dimension pédagogique de l’éducation à la sécurité
* Règles de sécurité clairement énoncées par l’enseignement
* Consignes spécifiques pour certaines situations (auto surveillance)

III Les différents acteurs de l’activité natation

1 L’encadrement : sa qualification, son rôle

**L’enseignant** :

La mission des enseignants est non seulement d'organiser leur enseignement mais aussi d'assurer la sécurité des élèves.

Pour le premier degré, l'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant.

* Il présente les enjeux pédagogiques aux intervenants, professionnels ou bénévoles
* Il s'assure que l'organisation générale prévue est connue de tous et veille à son respect, tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité des élèves.
* En cas de dysfonctionnement ou de mise en danger des élèves, il lui revient d'interrompre la séance.
* Il respecte le projet pédagogique de la piscine

Il doit être le premier à entrer au bord du bassin au début de la séance et le dernier à en sortir à la fin.

**Les intervenants professionnels :**

Titulaires de diplômes spécifiques : MNS, BEESAN natation, BPJEPS AAN ou éducateurs et conseillers territoriaux.

* Il assure la sécurité (surveillance, sauvetage…)
* Ils assistent l'enseignant 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 l'enseignant. Il apporte son expertise technique
* Comme l’enseignant, il a un rôle pédagogique dans les contenus d’apprentissage en prenant en charge un groupe, il observe, assure la pré et post séance.
* Il se réfère au projet pédagogique du bassin

Les BEESAN sont qualifiés pour assurer les missions de sauvetage et de premiers secours. Aucun élève ne doit accéder aux bassins ou à la plage en leur absence.

**Surveillance** :

Obligatoire, elle est assurée par un éducateur sportif qualifié, titulaire du BEESAN, BPJEPS AAN ou BNSSA et exclusivement affecté à cette tâche pendant toute la durée de la présence des classes dans les bassins et sur les plages.

Le cadre général de la surveillance du centre aquatique est défini par le Plan d’Organisation de sécurité et de Secours (POSS) prévu par l’arrêté du 16 juin 1988.

**Les bénévoles agréés** :

Pour participer aux activités de natation et pouvoir aller dans l’eau, ils doivent avoir été agréés par l’inspecteur de l’Education Nationale suite à leur participation à une session d’information avec test de capacité.

* Ils assistent de façon complémentaire l’enseignant ou l’intervenant qualifié dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d’élève.
* Il peut prendre en charge le groupe d’élèves que l’enseignant lui confie. Dans ce cas, il doit travailler dans une zone où il peut prendre appuie au sol. Il assure la surveillance du groupe et remplit une mission d’enseignement de l’activité.

**Les autres adultes éventuels** :

A 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 (transport, vestiaire, toilette et douche). Leur participation doit faire l’objet d’une autorisation préalable du maire.

Les AVS (Auxiliaires de Vie Scolaire) accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l’eau, quand c’est nécessaire, en référence au projet d’accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation.

Ni les ATSEM, ni les AVS ne peuvent être comptés dans le taux d’encadrement.

Tous les adultes doivent faire respecter les règles de sécurités et d’hygiène. Ils ont aussi un rôle affectif (mise en confiance, sollicitation des enfants…).

Diverses formes d’organisation sont possibles pour limiter les risques ; positionnement des intervenants, balisage des espaces, élèves en binôme, comptage…

1. Le taux d’encadrement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 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 |

Rappel : Le BEESAN ou BPJEPS AAN en surveillance ne compte pas dans le taux d’encadrement, de même que l’ATSEM, l’EVS ou l’AVS.

IV Organisation pédagogique

1 A l’école, avant de débuter le cycle natation

**Pour l’enseignant** :

* Connaître et appliquer le projet pédagogique natation proposé.
* Informer les parents de l’intérêt essentiel et sécuritaire de la pratique de la natation, des règles d’hygiène élémentaires et de l’équipement recommandé (tenue de bain adaptée).
* Les élèves concernés par une inaptitude partielle ou totale de longue durée doivent bénéficier d’un suivi par le médecin de l’éducation nationale (cf. Arrêté du 13 septembre 1989 paru au B.O N°38 du 26.10.1989 et la circulaire N°90.107 du 17 mai 1990 paru au B.O N°25 du 21.06.1990).
* Il convient dans la mesure du possible de laisser les élèves dispensés à l’école sous la responsabilité d’un autre enseignant. Lorsque cette organisation n’est pas possible, les élèves dispensés seront dans le hall. A défaut ils seront assis dans les gradins et devront porter une tenue vestimentaire compatible avec les règles d’hygiène de la piscine.

**Pour les intervenants bénévoles agréés non qualifié**:

* Les informer de leur rôle au sein des séances
* Leur indiquer de prévoir une tenue adaptée (maillot de bain obligatoire).

**Pour les parents accompagnateurs** :

* Au maximum deux adultes pourront se tenir au bord du bassin en tenue adaptée (différente de celle avec laquelle ils sont venus) et conformément au règlement intérieur de la piscine pour aider les enfants à aller aux toilettes
* Les autres devront se placer dans le hall d’entrée.
* Définir leur rôle d’aide à l’habillage et au déshabillage, surveillance exceptionnelle d’enfants dispensés.
* Leur indiquer que durant la séance, ils devront se placer dans le hall d’entrée.

1. A la piscine, la démarche pédagogique

Chaque membre de l’équipe pédagogique (enseignant, MNS, intervenant extérieur bénévole agréé) participe activement à la sécurité tout au long de l’enseignement. La sécurité ne tient pas exclusivement à des conditions externes de surveillance.

L’activité aquatique est une adaptation à un milieu inhabituel qui permet à l’enfant de devenir autonome dans le milieu aquatique en assurant sa sécurité et en maîtrisant ses déplacements.

L’éducation à la sécurité est un axe fort de l’enseignement de la natation scolaire. Cette éducation appartient à tous les adultes. Elle vise la compréhension des règles de sécurité, leur application, la capacité des élèves à appréhender leurs capacités et les milieux dans lesquels ils évoluent.

Des projets spécifiques peuvent être menés dans la classe pour mettre en liens les apprentissages spécifiques et la vie de tous les jours.

L’équipe constituée par les MNS et les enseignants met en place une pédagogie différenciée. L’élève est pris en charge en fonction de ses compétences en natation (évaluées lors de la première séance) indifféremment de sa classe et son âge.

**L’évaluation, la fiche** :

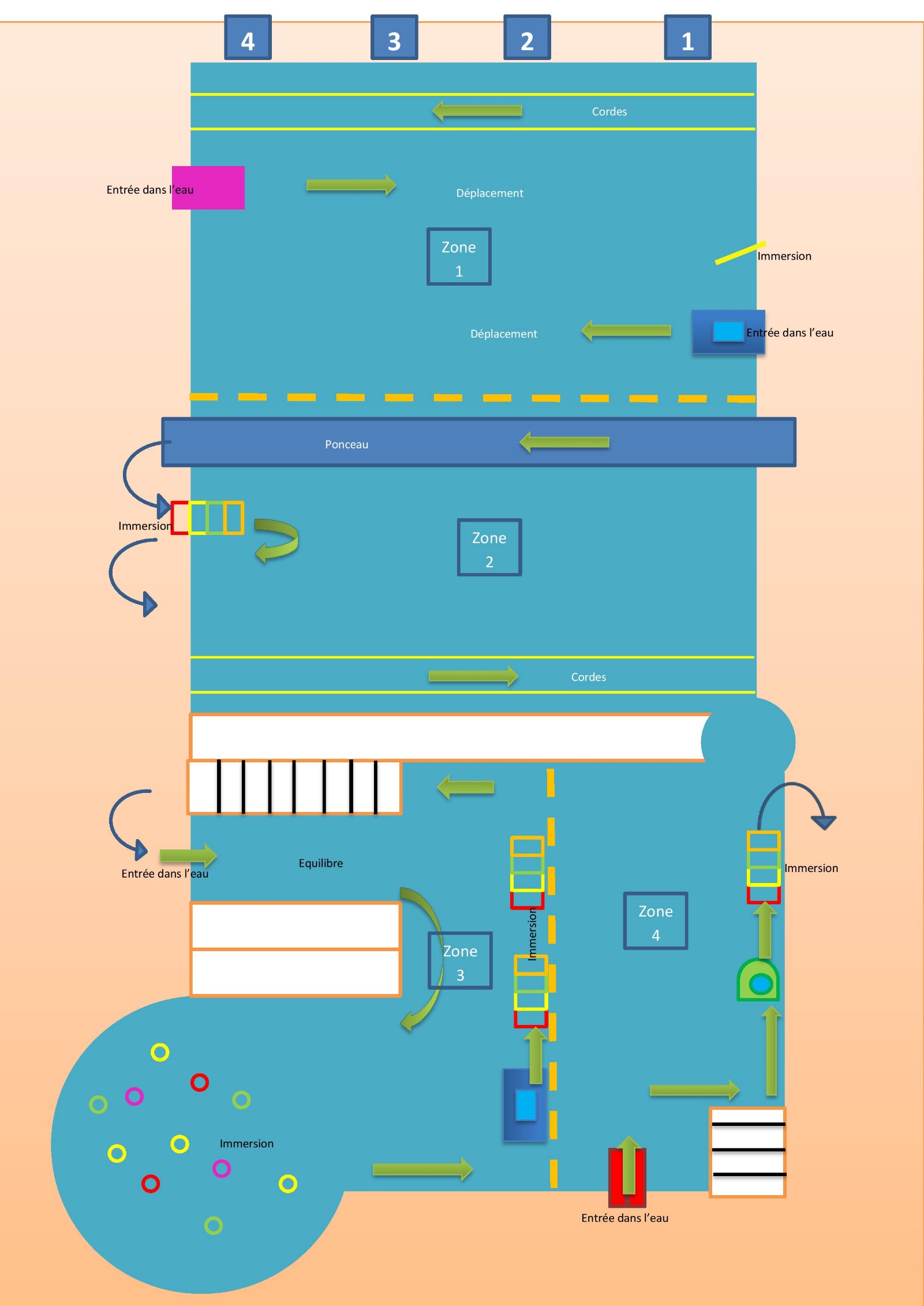
La fiche est placée en annexe 4, elle vous donne des repères quant aux compétences à atteindre par vos élèves.

* Fiche d’évaluation individuelle :

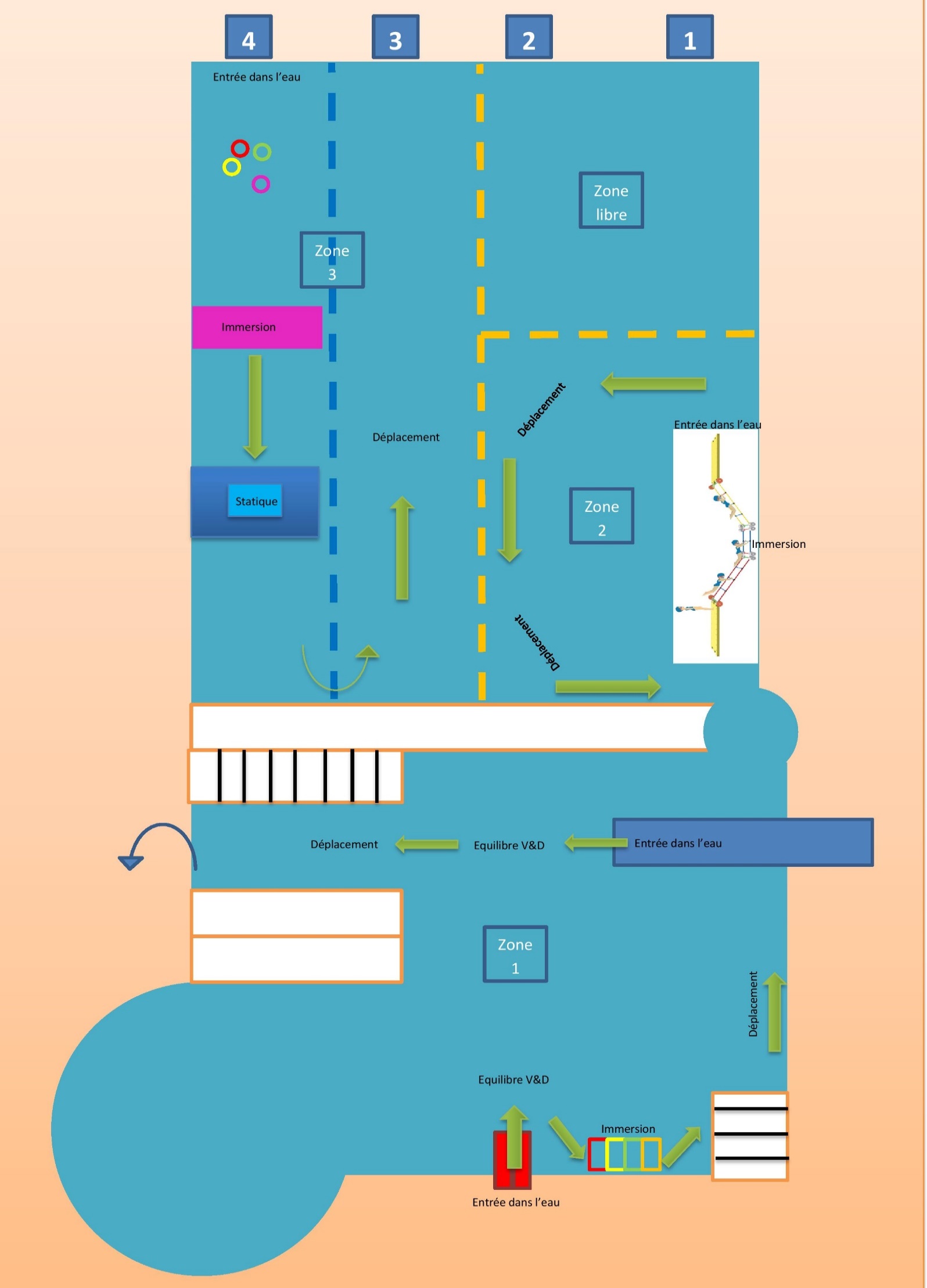
Plusieurs fiches sont proposées : GS/CP, cycle 2 (CE1/CE2) et cycle 3 (CM1/CM2)

**Annexe 1**

**Aménagement séance 2 à 6**

****

**Aménagement 7 à 10**

****

**Cycle 1**

Maternelle:

* Développer de nouveaux équilibres (se laisser flotter...)
* Découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...). Pour les enfants autour de quatre ans,
* l'enseignant …attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.

**Attendu de fin de cycle :** Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

**Repères de progressivité**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Etape 1**  Objectifs d’apprentissage non atteint | **Etape 2**  Objectif d’apprentissage partiellement atteint | **Etape 3**  Objectifs d’apprentissage atteint | **Etape 4**  Objectifs d’apprentissage dépassés |
| **Développer de nouveaux équilibres**  **Se déplacer avec aisance dans des environnements variés** | * Capable de s’immerger sans perte d’appuis. * Met la tête sous l’eau de manière volontaire * Entre dans l’eau par les marches, par le toboggan, en sautant * Faire des bulles * Se tracter par 2 pour perdre les appuis plantaires * Se déplacer sur quelques mètres avec matériel, avec les bras, avec les jambes | * Rechercher un objet de couleur * Glisser sur le dos, sur le ventre, entrer par la tête, sauter * Entrer dans l’eau et se laisser glisser le plus loin possible * Dissocier respiration nasale, buccale * Varier les différents déséquilibres, dans différents espace (petit, moyen, grand bain) * Se déplacer sur quelques mètres avec matériel, avec les bras, avec les jambes sur le dos, sur le ventre. * Enchainer sur un petit parcours différentes actions | Se déplacer avec aisance :   * dans le petit bain, sans matériel, * dans le grand bain avec ou sans matériel   de façon économe et durable  Réaliser le parcours une ou plusieurs fois  En limitant les reprises d’appui  (Entrée dans l’eau, immersion, équilibre/déséquilibre, déplacement ventral/dorsal, respiration) | * Déplacements dans le grand bain sans matériel sur une courte distance (glisser ou sauter et se déplacer – chuter et se déplacer) * Test d’aisance aquatique |
| **Agir en confiance et en sécurité** | Ne pas quitter le groupe  Ne pas rentrer dans l’eau sans autorisation de l’adulte  Identifier l’adulte référent de son groupe | Respecter les autres, ne pas faire mal  Aider ses camarades  Passer aux toilettes, à la douche, au pédiluve  Ne pas courir | Ne pas enlever son matériel sans autorisation  S’équiper seul et faire vérifier par l’adulte  Maitriser les différents espaces de déplacement  Avoir un comportement adapté au groupe et au lieu | Identifier les adultes et leur fonction |

**Déroulement du module d’apprentissage**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séance 1** | **Séance 2** | **Séance 3** | **Séance 4** | **Séance 5** | **Séance 6** | **Séance 7** | **Séance 8** | **Séance 9** | **Séance 10** |
| Séances d’exploration du milieu  Appréhension des circuits de déplacements  Connaissance des adultes, des espaces, des règles de sécurité | | Groupes de niveaux  Thèmes :  Les entrées dans l’eau et les immersions.  Les équilibres  Se déplacer quelques mètres | | | Thèmes :  Combiner des entrées dans l’eau et immersion en PP, MP, GP  Combiner un déplacement et un équilibre.  Se déplacer sur plusieurs mètres après une entrée dans l’eau en PP, MP, GP | | | Evaluation des acquis sous forme d’ateliers ou de parcours avec pour chaque 3 niveaux d’acquisition possible.  Anticiper le test d’aisance aquatique pour les élèves prêts | |

**Rotation sur les ateliers si 1 classe**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rotation** | **Zone 1** | **Zone 2** | **Zone 3** | **Zone 4** |
| **1** | **MNS** |  | **Enseignant** |  |
| **2** | **Enseignant** |  | **MNS** |  |
|  | *Rotation faite au signal du MNS ou du surveillant à la moitié de la séance* | | | |

Un 3ème groupe peut être défini est confié à un intervenant bénévole ou ce dernier est en soutien de l’enseignant ou du MNS

**Rotation sur les ateliers si 2 classes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rotation** | **Zone 1** | **Zone 2** | **Zone 3** | **Zone 4** |
| **1** | **MNS 1** | **Enseignant 1** | **MNS 2** | **Enseignant 2** |
| **2** | **MNS 2** | **Enseignant 2** | **MNS 1** | **Enseignant 1** |
|  | *Rotation faite au signal du MNS ou du surveillant à la moitié la séance* | | | |

Les intervenants bénévoles sont en soutien des enseignants et/ou des MNS si besoin.

Les zones peuvent être utilisées de façons différentes en accord avec les différents groupes

**FICHE ACTION NATATION Grande Section**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétences visées** | | | | | | |
| * **Développer de nouveaux équilibres (,,, se laisser flotter...)** * **Découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...). l'enseignant …attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est** * **contrôlé par l'adulte.**   **Attendu de fin de cycle : Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.** | | | | | | |
| **Savoir visé** | **Entrer dans l’eau** | **S’immerger** | **S’équilibrer**  **Flotter** | **Enchaîne des actions** | **Se déplace** | **Agir en sécurité** |
| **Débutant** | **Saute, glisse de différentes manières** | **Met la tête dans l’eau**  **Fait des bulles** | **S’allonge sur le ventre, sur le dos** | **Entre dans l’eau en mettant la tête dans l’eau, se déplace sur quelques mètres** | **Se déplace en se tenant à une ligne d’eau** | **Passe aux toilettes, se douche, marche sur le bord, est équipé pour entrer dans l’eau** |
| **Débrouillé** | **Saute, glisse en MP, GP** | **Attrape un objet précis** | **alterne un équilibre vertical, ventral, dorsal** | **En MP ou GP, saute, passe sous une ligne, se déplace pour rejoindre le bord** | **Se déplace sur au moins 10 m** | **S’équipe seul, reconnaît le MNS de surveillance, respecte les règles énoncées par les adultes** |

**Evaluation de la séance 2 pour faire les groupes de niveaux**

* 1 atelier avec l’enseignant et un adulte bénévole
* 1 atelier avec le maitre-nageur

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Savoir visé** | **Entrer dans l’eau** | **S’immerger** | **S’équilibrer**  **Flotter** | **Enchaîne des actions** | **Se déplace** | **Agir en sécurité** |
| **Niveau 1** | **Entre par les marches** | **S’arrose seul la tête** | **Lâche les appuis plantaires avec l’aide d’un adulte** | **Actions isolées** | **Se déplace en tenant la ligne d’eau** | **Ecoute les consignes** |
| **Niveau 2** | **Saute au petit bain** | **Attrape l’objet de la bonne couleur** | **S’allonge sur le dos**  **S’allonge sur le ventre** | **Enchaine 2 actions** | **Se déplace sur 2/3 m** | **S’équipe avec l’aide d’un adulte** |
| **Niveau 3** | **Entre par le toboggan** | **Après une entrée dans l’eau par la tête sur le toboggan, se laisse glisser sous l’eau** | **S’allonge sur le dos et puis sur le ventre** | **Enchaine une entrée dans l’eau, une immersion, un déplacement et un équilibre** | **Se déplace sur au moins 10 m** | **S’équipe seul** |

**FICHE ACTION NATATION Grande Section**

**Entrer dans l’eau**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : saute, glisse de manières différentes | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Descendre par les marches  Descendre par l’échelle  Sauter du bord bassin en PP et MP  Glisser sur le toboggan en PP et MP | | Descendre les marches pour amener les épaules sous l’eau  **Sauter dans l’eau**  Enchainer :  - une légère flexion des jambes avant de sauter et  - une extension des jambes pour sauter vers l’avant.  **Respiration :**  - Inspirer avant d’entrer dans l’eau,  - bloquer sa respiration sous l’eau,  - expirer lors de la remontée à la surface.  **Glisse :**   * dos droit * jambes fléchies   **Respiration :**   * Inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau,   expirer lors de la remontée à la surface. | Descendre en arrière  Assis  Avec 2 frites  Avec 1 frite  Avec l’aide d’un adulte  Sans matériel  Assis en avant, assis en arrière, allongé sur le ventre, allongé sur le dos  Avec 2 frites  Avec 1 frite  Avec l’aide d’un adulte  Sans matériel |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : sauter en moyenne profondeur et/ou en grande profondeur | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Sauter du bord du bassin  Sauter sans matériel du plot. | | **Sauter dans l’eau**  Enchainer :  - une légère flexion des jambes avant de sauter et  - une extension des jambes pour sauter vers l’avant.  **Respiration :**  - Inspirer avant d’entrer dans l’eau,  - bloquer sa respiration sous l’eau,  - expirer lors de la remontée à la surface. | Assis  Avec 2 frites  Avec 1 fite  Avec l’aide d’une perche  Sans matériel  En MP  En GP |

**FICHE ACTION NATATION Grande Section**

**S’immerger**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : Met la tête dans l’eau - Fait des bulles | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| S’arroser le visage  Mettre le visage dans l’eau  Mettre la tête sous l’eau en soufflant.  Passer sous 1 barre de l’échelle. | | Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau, * expirer lors de la remontée à la surface.   Ouvrir les yeux | S’arroser avec les mains,  Se verser un seau d’eau  Poser le visage dans l’eau  S’assoir au fond l’eau en PP |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : Attrape un objet précis | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Récupérer un objet à 1m50.  Passer sous une perche horizontale placée à la surface.  Passer dans un cerceau immergé à 1m50. | | Plongeon en canard :   * prendre une inspiration avant la bascule, * exercer une forte traction sur les bras en ramenant le menton sur la poitrine, * ramener les hanches au-dessus des épaules, * extension des jambes à la verticale.   Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau avec possibilité de brèves expirations très espacées, * expirer lors de la remontée à la surface * respiration bloquée   Déplacement aquatique :   * environ 1m sous l’eau, * mouvements amples pour éviter une surconsommation d’oxygène | Récupérer plusieurs objets  Passer dans plusieurs cerceaux immergés  Varier la profondeur. |

**FICHE ACTION NATATION Grande Section**

**S’équilibrer - Flotter**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : S’allonge sur le ventre, sur le dos | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Etoile de mer ventrale  Etoile de mer dorsale | | Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras, * expirer progressivement avant d’entamer le redressement.   Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras. | Avec l’aide du mur  Avec des frites  Par 2 en se tenant les mains  Avec des frites  Par 2 |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : alterne un équilibre vertical, ventral, dorsal | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Etoile de mer ventrale  Etoile de mer dorsale  Maintien en équilibre à la surface de l’eau | | Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras, * expirer progressivement avant d’entamer le redressement.   Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras.   * les mains appuient sur l’eau par une rotation à plat, bras pliés, sous les épaules * rétropédalage : rotation alternative des pieds qui réalisent des cercles. | Avec un pull buoy, des petits pains dans chaque main  Sans matériel  Enchainer sans reprise d’appui:  étoile de mer ventrale 5s puis, étoile de mer dorsale 5s. |

**Cycle 2**

* Se déplacer une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d’immersion
* Certificat d’aisance aquatique (circulaire natation du 22 août 2017)
* Respecter les règles de sécurité qui s’appliquent

**Repères de progressivité**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Etape 1**  Objectifs d’apprentissage non atteint | **Etape 2**  Objectif d’apprentissage partiellement atteint | **Etape 3**  Objectifs d’apprentissage atteint | **Etape 4**  Objectifs d’apprentissage dépassés |
| **Se déplacer une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d’immersion** | **Enter dans l’eau, en sautant, en glissant et se déplacer sur quelques mètres** | **Avec aide(s) à la flottaison et en longeant le bord de la piscine pour prendre appui au maximum une fois**  se déplacer dans l’eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d’immersion. | **Avec une aide limitée à la flottaison**  Se déplacer dans l’eau sur une quinzaine de mètres sans reprise d’appui et après un temps d’immersion. | **Sans aide à la flottaison**  Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d’appuis après un temps d’immersion. |
| **Test d’aisance aquatique** | **Actions réalisées de manière isolées (avec ou sans aide à la flottaison- en petite ou en moyenne ou en grande profondeur))**   * Entrée dans l’eau * Equilibration * Déplacement * Brève immersion | **Réalisation séquencée du test**   * Saute et s’équilibre * Se déplace sur quelques mètres et passe sous une ligne d’eau ou un objet flottant | **Enchaîner :**   * Effectuer un saut dans l’eau ; * réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 s ; * réaliser une sustentation verticale pendant 5 s; * nager sur le ventre pendant 20 m ; * franchir une ligne d’eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.   Avec ou sans brassière de sécurité | **Attestation scolaire de Savoir Nager** |
| **Respecter les règles de sécurité qui s’appliquent** | Se déplace en marchant dans la piscine.  Entre et sort de l’eau à la commande de l’adulte ;  Passe à la douche et aux toilettes | Sait s’équiper, bonnet, ceinture, brassard…  S’adresse à l’adulte pour aller aux toilettes | S’équipe ou se déséquipe en fonction de la profondeur du bassin et de la tâche | Sait adapter son équipement en fonction de la profondeur du bassin et de la tâche demandée |

**Déroulement du module d’apprentissage**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séance 1** | **Séance 2** | **Séance 3** | **Séance 4** | **Séance 5** | **Séance 6** | **Séance 7** | **Séance 8** | **Séance 9** | **Séance 10** |
| Appréhension des circuits de déplacements  Connaissance des adultes, des espaces, des règles de sécurité | | Groupes de niveaux  Thèmes :  Les entrées dans l’eau et les immersions.  Les équilibres  Les déplacements | | | Thèmes :  Combiner des entrées dans l’eau et immersion en MP, GP  Combiner un déplacement et un équilibre.  Se déplacer sur 15-20 mètres après une entrée dans l’eau en MP, GP | | | Evaluation des acquis sous forme d’ateliers ou de parcours avec pour chaque 3 niveaux d’acquisition possible.  Test d’aisance aquatique  Anticiper le test du savoir nager pour les élèves prêts | |

**FICHE ACTION NATATION CYCLE 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétences visées** | | | | | |
| * **Se déplacer dans l’eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d’immersion.** * **Respecter les règles de sécurité qui s’appliquent.** * **Certificat d’aisance aquatique** | | | | | |
| **Savoir visé** | **Entrer dans l’eau** | **S’immerger** | **S’équilibrer**  **Flotter** | **Enchaîne des actions** | **Agir en sécurité** |
| **Débutant** | **Saute et se déplace sur quelques mètres** | **Se déplace sur quelques mètres et passe sous une ligne d’eau ou dans un cerceau** | **Faire une étoile de mer ventral, se raccrocher au mur et en faire une seconde sur le dos** | **Réalise les étapes du teste d’aisance aquatique sous format d’exercices isolés** | **Se déplace en marchant sur les plages, entre et sort de l’eau à la demande de l’adulte, passe à la douche et aux toilettes** |
| **Débrouillé** | **Plonge, entre dans l’eau en renversement arrière** | **Passer sous un obstacle d’1m50 en immersion** | **Enchainement d’une étoile de mer ventrale, une roulade et une seconde étoile de mer dorsale** | **Passage et validation du teste d’aisance aquatique** | **S’équipe ou se déséquipe en fonction de la profondeur du bassin et de la tâche** |

**Evaluation de la séance 2 pour faire les groupes de niveaux**

* 1 atelier avec l’enseignant et un adulte bénévole
* 1 atelier avec le maitre-nageur

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Savoir visé** | **Entrer dans l’eau** | **S’immerger** | **S’équilibrer**  **Flotter** | **Enchaîne des actions** | **Se déplace** | **Agir en sécurité** |
| **Niveau 1** | **Saute au petit bain** | **S’immerge seul en entier** | **Lâche les appuis plantaires avec l’aide de matériel** | **Actions isolées** | **Se déplace avec du matériel ou en PP** | **S’équipe avec l’aide d’un adulte** |
| **Niveau 2** | **Saute en MP** | **Attrape l’objet de la bonne couleur en MP** | **S’allonge sur le dos**  **S’allonge sur le ventre en MP** | **Enchaine 2 actions** | **Se déplace sans matériel** | **S’équipe seul** |
| **Niveau 3** | **Saute en GP** | **Après une entrée en GP se laisse remonter sans paniquer** | **S’allonge sur le dos et puis sur le ventre en GP** | **Enchaine une entrée dans l’eau, une immersion, un déplacement et un équilibre en GP** | **Se déplace sur au moins 12.5 en GP** | **Est capable d’identifier s’il a besoin de matériel** |

**Rotation sur les ateliers si 1 classe**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rotation** | **Zone 1** | **Zone 2** | **Zone 3** | **Zone 4** |
| **1** | **MNS** |  | **Enseignant** |  |
| **2** | **Enseignant** |  | **MNS** |  |
|  | *Rotation faite au signal du MNS ou du surveillant à la moitié de la séance* | | | |

Un 3ème groupe peut être défini est confié à un intervenant bénévole ou ce dernier est en soutien de l’enseignant ou du MNS

**Rotation sur les ateliers si 2 classes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rotation** | **Zone 1** | **Zone 2** | **Zone 3** | **Zone 4** |
| **1** | **MNS 1** | **Enseignant 1** | **MNS 2** | **Enseignant 2** |
| **2** | **MNS 2** | **Enseignant 2** | **MNS 1** | **Enseignant 1** |
|  | *Rotation faite au signal du MNS ou du surveillant à la moitié la séance* | | | |

Les intervenants bénévoles sont en soutien des enseignants et/ou des MNS si besoin.

Les zones peuvent être utilisées de façons différentes en accord avec les différents groupes

**FICHE ACTION NATATION cycle 2**

**Entrer dans l’eau**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : saute, glisse de manières différentes | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Sauter dans l’eau  Glisser sur le toboggan | | Enchainer :   * une légère flexion des jambes avant de sauter et * une extension des jambes pour sauter vers l’avant.   Respiration :   * Inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau,   expirer lors de la remontée à la surface.  Glisse :   * dos droit * jambes fléchies   Respiration :   * Inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau,   expirer lors de la remontée à la surface. | Avec deux frites  Avec une frite  Avec l’aide de la perche  Avec une frite en position assis  Sans matériel :   * assis * sur le ventre * sur le dos |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : sauter en moyenne profondeur et/ou en grande profondeur | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Sauter dans l’eau  Plongeon  Bascule arrière | | Enchainer :   * une légère flexion des jambes avant de sauter et * une extension des jambes pour sauter vers l’avant.   Respiration :   * Inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau,   expirer lors de la remontée à la surface  Positions de départ :   * accroupi jambes fléchies, fesses sur les talons, bras tendus, tête entre les bras, menton collé à la poitrine. * debout jambes légèrement fléchies, bras tendus vers l’arrière. * Genoux fléchis, position groupée   Bascule vers l’avant :   * extension des jambes, ramené des bras vers l’avant, entrée dans l’eau par les mains bras tendus, menton collé à la poitrine.   accroupi jambes fléchies, fesses sur les talons, les mais sur les genoux, je bascule dans l’eau en arrière ; les fesses touchent l’eau les premières | Avec l’aide de la perche  Sans aide  Assis  Accroupi  Debout  Sur le muret  Sur le plot  Sur le bord du bassin  Sur le muret |

**FICHE ACTION NATATION cycle 2**

**S’immerger**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : Met la tête dans l’eau - Fait des bulles | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Mettre la tête sous l’eau en soufflant.  Ramasser un objet où l’on a pied. | | Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau, * expirer lors de la remontée à la surface.   Plongeon en canard :   * prendre une inspiration avant la bascule, * exercer une forte traction sur les bras en ramenant le menton sur la poitrine, * ramener les hanches au-dessus des épaules,   extension des jambes à la verticale | Avec l’aide du mur  En pliant les genoux  Avec le pied en mettant les épaules sous l’eau  Avec la main |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : Attrape un objet précis | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Récupérer un objet à 1m50.  Passer sous une perche horizontale placée à la surface.  Passer dans un cerceau immergé à 1m50. | | Plongeon en canard :   * prendre une inspiration avant la bascule, * exercer une forte traction sur les bras en ramenant le menton sur la poitrine, * ramener les hanches au-dessus des épaules, * extension des jambes à la verticale.   Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau avec possibilité de brèves expirations très espacées, * expirer lors de la remontée à la surface * respiration bloquée   Déplacement aquatique :   * environ 1m sous l’eau, * mouvements amples pour éviter une surconsommation d’oxygène | Récupérer plusieurs objets  Passer dans plusieurs cerceaux immergés  Varier la profondeur. |

**FICHE ACTION NATATION cycle 2**

**S’équilibrer - Flotter**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : S’allonge sur le ventre, sur le dos | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Etoile de mer ventrale  Etoile de mer dorsale | | Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras, * expirer progressivement avant d’entamer le redressement.   Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras. | Avec frite  avec un pull-boy dans chaque main**.**  Etoile de mer ventrale 5s sans matériel. |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : alterne un équilibre vertical, ventral, dorsal | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Etoile de mer ventrale  Etoile de mer dorsale  Maintien en équilibre à la surface de l’eau | | Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,   expirer progressivement avant d’entamer le redressement  Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras.     * les mains appuient sur l’eau par une rotation à plat, bras pliés, sous les épaules   rétropédalage : rotation alternative des pieds qui réalisent des cercles | Etoile de mer ventrale 5s sans matériel.  Etoile de mer dorsale 10s sans matériel.  Enchainer sans reprise d’appui:  étoile de mer ventrale 5s puis, étoile de mer dorsale 5s.  Surplace vertical 5s, tête hors de l’eau.  Surplace vertical 10 s, tête hors de l’eau, une main au-dessus de l’eau. |

**FICHE ACTION NATATION cycle 2**

**Se déplace**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : Se déplace en se tenant au mur | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Réaliser une fusée ventrale  Déplacement dorsal | | Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,   expirer progressivement avant d’entamer le redressement  Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras. | En se tenant au mur  Avec deux frites  Avec une frite  Avec deux frites  Avec une frite |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : Se déplace sur au moins 10 m | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Réaliser une fusée ventrale  Déplacement dorsal | | Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,   expirer progressivement avant d’entamer le redressement  Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras. | Avec deux frites  Avec une frite  Avec un pull buoy  Sans matériel  Avec deux frites  Avec une frite  Avec un pull buoy  Sans matériel |

**FICHE ACTION NATATION cycle 2**

**Enchaîne des actions**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : Réalise les étapes du teste d’aisance aquatique sous format d’exercices isolés | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Sauter dans l’eau  Etoile de mer dorsale  Réaliser une fusée ventrale sur 20 m  Passer sous une ligne d’eau | | Enchainer :   * une légère flexion des jambes avant de sauter et * une extension des jambes pour sauter vers l’avant.   Respiration :   * Inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau,   expirer lors de la remontée à la surface.  Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras.  Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,   expirer progressivement avant d’entamer le redressement  Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau avec possibilité de brèves expirations très espacées, * expirer lors de la remontée à la surface * respiration bloquée | Avec brassière de sécurité  Sans brassière de sécurité |
| **Débrouillé** | Objectif minimal :teste d’aisance aquatique | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Sauter dans l’eau  Etoile de mer dorsale  Réaliser une fusée ventrale sur 20 m  Passer sous une ligne d’eau | | Enchainer :   * une légère flexion des jambes avant de sauter et * une extension des jambes pour sauter vers l’avant.   Respiration :   * Inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau,   expirer lors de la remontée à la surface.  Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras.  Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,   expirer progressivement avant d’entamer le redressement  Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau avec possibilité de brèves expirations très espacées, * expirer lors de la remontée à la surface   respiration bloquée |  |

**Cycle 3**

* Attestation Scolaire de Savoir Nager (Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s’appliquent à chaque environnement - Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème)

**Repères de progressivité**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Etape 1**  Objectifs d’apprentissage non atteint | **Etape 2**  Objectif d’apprentissage partiellement atteint | **Etape 3**  Objectifs d’apprentissage atteint | **Etape 4**  Objectifs d’apprentissage dépassés |
| **Réaliser… un parcours dans un environnement inhabituel** | * Nager « longtemps » avec ou sans équipement (1min30 à 3 min) avec le moins d’arrêts possible, le moins de reprise d’appuis possible. * Enchaîner deux actions au moins sans reprise d’appuis, en moyenne profondeur :   + Entrer dans l’eau, se déplacer sous l’eau brièvement et regagner le bord   + Passer d’un équilibre ventral à un équilibre dorsal   + Se déplacer, passer sous un obstacle, se déplacer. | * Nager « longtemps » 2 à 5 min en continu ou avec le moins d’arrêt possible * Enchaîner, sans reprise d’appuis :   + Sauter ou plonger en grande profondeur, se déplacer sur quelques mètres, s’immerger pour passer dans un cerceau, se déplacer sur quelques mètres.   + Se déplacer sur le ventre, s’équilibrer en position verticale 5 s, faire ½ tour regagner son point de départ sur le dos. * Réaliser un parcours en continu avec des déplacements, des immersions, des équilibres variés (2 à 5 min) * Entrer dans l’eau en arrière, s’immerger, se déplacer | * **Nager « longtemps », plus de 5 min en alternant les nages ventrales et dorsales** * **Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes** | * **Nager « longtemps » efficacement. Dans un temps donné, réaliser la plus grande distance possible en se déplaçant sur le ventre et sur le dos** * **Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin (et sans lunettes )** Depuis le bord de la piscine, plonger et se déplacer 4/5 m sous l’eau, revenir à la surface et se déplacer sur le ventre sur une dizaine de mètres, réaliser un surplace de 5 s au-dessus d’un objet immergé à environ 2 m, réaliser une immersion pour récupérer l’objet, à la surface le maintenir hors de l’eau, se déplacer sur le dos sur une dizaine de mètres en gardant l’objet hors de l’eau et le déposer sur le bord du bassin. |
| **Valider l’attestation scolaire du savoir nager** | **Test d’aisance aquatique** | **Réalisation de l’ASSN de manière séquencée et/ou avec des aides partielles à la flottaison** | **Attestation scolaire de savoir nager** |  |
| **Connaître et respecter les règles de sécurité** | Connaît les circuits entrée/vestiaire – vestiaire/douche – douche/bassin  Respecte les consignes qui lui sont rappelées | Se déplace dans les vestiaires, les sanitaires sur les plages avec ses camarades, en marchant et sans bousculade.  Respecte les règles d’hygiène (douche, WC, pédiluve)  S’engage dans l’activité avec l’accord de l’adulte. Sait s’équiper.  Respecte les consignes données en début de leçon ou de cycle. | S’équipe correctement en fonction de la tache demandée, de l’espace d’évolution.  Identifie les espaces autorisés et ceux interdits  Reconnaît le signal d’évacuation et sort rapidement du bassin | Identifie les risques liés à chaque espace ou à chaque tâche.  Agit avec raison sans se mettre en danger.  S’exprime sur les risques rencontrés et les mesures à prendre pour ne pas se mettre en danger  Identifie les différents types de signaux, sait comment réagir et où se diriger |
| **Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème** | Se réfère uniquement à l’enseignant | Se réfère indifféremment aux adultes présents autour du bassin | Différencie les rôles de chaque adulte (enseignant, accompagnateur, Educateur, surveillant)  S’adresse au bon adulte en fonction du problème rencontré | Connaît les attributions de chacun. Sait à qui s’adresser en fonction des circonstances.  Connaît des procédures à appliquer en cas d’urgence (sortie du bassin et lieu de rassemblement) |

**Déroulement du module d’apprentissage**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séance 1** | **Séance 2** | **Séance 3** | **Séance 4** | **Séance 5** | **Séance 6** | **Séance 7** | **Séance 8** | **Séance 9** | **Séance 10** |
| Appréhension des circuits de déplacements  Connaissance des adultes, des espaces, des règles de sécurité | | Groupes de niveaux  Thèmes :  Les entrées dans l’eau (chute arrière, plongeon) et les immersions (longue et profonde).  Les équilibres et sustentation  Les déplacements sans matériel | | | Thèmes :  Combiner des entrées dans l’eau et déplacement en immersion en GP  Combiner un déplacement de 15-20m et un équilibre de 10-15 sec  Se déplacer sur plusieurs minutes sans se fatiguer après une entrée dans l’eau | | | Evaluation des acquis sous forme d’ateliers ou de parcours avec pour chaque 3 niveaux d’acquisition possible.  Test du savoir nager | |

**Rotation sur les ateliers si 1 classe**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rotation** | **Zone 1** | **Zone 2** | **Zone 3** | **Zone 4** |
| **1** | **MNS** |  | **Enseignant** |  |
| **2** | **Enseignant** |  | **MNS** |  |
|  | *Rotation faite au signal du MNS ou du surveillant à la moitié de la séance* | | | |

Un 3ème groupe peut être défini est confié à un intervenant bénévole ou ce dernier est en soutien de l’enseignant ou du MNS

**Rotation sur les ateliers si 2 classes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rotation** | **Zone 1** | **Zone 2** | **Zone 3** | **Zone 4** |
| **1** | **MNS 1** | **Enseignant 1** | **MNS 2** | **Enseignant 2** |
| **2** | **MNS 2** | **Enseignant 2** | **MNS 1** | **Enseignant 1** |
|  | *Rotation faite au signal du MNS ou du surveillant à la moitié la séance* | | | |

Les intervenants bénévoles sont en soutien des enseignants et/ou des MNS si besoin.

Les zones peuvent être utilisées de façons différentes en accord avec les différents groupes

**FICHE ACTION NATATION CYCLE 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétences visées** | | | | | |
| * **Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s’appliquent à chaque environnement.** * **Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.** * **Valider l’attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l’arrêté du 9 juillet 2015.** | | | | | |
| **Savoir visé** | **Entrer dans l’eau** | **S’immerger** | **S’équilibrer**  **Flotter** | **Enchaîne des actions** | **Agir en sécurité** |
| **Débutant** | **Bascule arrière** | **Aller chercher un objet immergé en moyenne profondeur** | **Enchainement d’une étoile de mer ventrale, une roulade et une seconde étoile de mer dorsale** | **Nager longtemps avec ou sans équipement (1min30 à 3min) avec le moins d’arrêt possible, le moins de reprise d’appuis possible ; enchainer deux actions au moins sans reprise d’appuis, en moyenne profondeur : entrée dans l’eau, se déplacer sous l’eau brièvement et regagner le bord ; passer d’un équilibre ventral à un équilibre dorsal ; se déplacer, passer sous un obstacle, se déplacer** | **Connaitre le circuit du baigneur (Entrée-vestiaire, vestiaire-douches, douches-bassin), respecter les consignes qui lui sont rappelées** |
| **Débrouillé** | **Plongeon** | **Aller chercher un objet immergé en grande profondeur** | **Enchainement d’une étoile de mer ventral (10 à 15sec), d’une sustentation (15sec) et d’une étoile de mer dorsale (15sec.)** | **Passage du teste d’Attestation Scolaire de Savoir Nager** | **S’équipe correctement en fonction de la tâche demandée, de l’espace d’évolution ; identifie les espaces autorisés et ceux interdits ; reconnaître le signal d’évacuation et sort rapidement du bassin** |

**Evaluation de la séance 2 pour faire les groupes de niveaux**

* 1 atelier avec l’enseignant et un adulte bénévole
* 1 atelier avec le maitre-nageur

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Savoir visé** | **Entrer dans l’eau** | **S’immerger** | **S’équilibrer**  **Flotter** | **Enchaîne des actions** | **Se déplace** | **Agir en sécurité** |
| **Niveau 1** | **Saute au petit bain** | **S’immerge seul en entier** | **Lâche les appuis plantaires avec l’aide de matériel** | **Actions isolées** | **Se déplace avec du matériel ou en PP** | **S’équipe avec l’aide d’un adulte** |
| **Niveau 2** | **Saute en MP** | **Attrape l’objet de la bonne couleur en MP** | **S’allonge sur le dos**  **S’allonge sur le ventre en MP** | **Enchaine 2 actions** | **Se déplace sans matériel** | **S’équipe seul** |
| **Niveau 3** | **Saute en GP** | **Après une entrée en GP se laisse remonter sans paniquer** | **S’allonge sur le dos et puis sur le ventre en GP** | **Enchaine une entrée dans l’eau, une immersion, un déplacement et un équilibre en GP** | **Se déplace sur au moins 12.5 en GP** | **Est capable d’identifier s’il a besoin de matériel** |

**FICHE ACTION NATATION cycle 3**

**Entrer dans l’eau**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : bascule arrière | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Bascule arrière | | accroupi jambes fléchies, fesses sur les talons, les mais sur les genoux, je bascule dans l’eau en arrière ; les fesses touchent l’eau les premières | Sur le bord du bassin  Sur le muret |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : saute en moyenne profondeur | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Plongeon | | Positions de départ :  -accroupi jambes fléchies, fesses sur les talons, bras tendus, tête entre les bras, menton collé à la poitrine.  -debout jambes légèrement fléchies, bras tendus vers l’arrière.  -Genoux fléchis, position groupée  Bascule vers l’avant :  -extension des jambes, ramené des bras vers l’avant, entrée dans l’eau par les mains bras tendus, menton collé à la poitrine. | Sur le bord du bassin  Sur le muret |

**FICHE ACTION NATATION cycle 3**

**S’immerger**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : Aller chercher un objet immergé en moyenne profondeur | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| . Récupérer un objet à 1m50.  Passer sous une perche horizontale placée à la surface.  Passer dans un cerceau immergé à 1m50. | | Plongeon en canard :   * prendre une inspiration avant la bascule, * exercer une forte traction sur les bras en ramenant le menton sur la poitrine, * ramener les hanches au-dessus des épaules, * extension des jambes à la verticale.   Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau avec possibilité de brèves expirations très espacées, * expirer lors de la remontée à la surface * respiration bloquée   Déplacement aquatique :   * environ 1m sous l’eau, * mouvements amples pour éviter une surconsommation d’oxygène | Récupérer plusieurs objets  Passer dans plusieurs cerceaux immergés  Varier la profondeur. |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : Aller chercher un objet immergé en grande profondeur | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Récupérer un objet en grande profondeur.  Passer sous un tapis placé dans la largeur  Passer dans un cerceau immergé en grande profondeur | | Plongeon en canard :   * prendre une inspiration avant la bascule, * exercer une forte traction sur les bras en ramenant le menton sur la poitrine, * ramener les hanches au-dessus des épaules, * extension des jambes à la verticale.   Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau avec possibilité de brèves expirations très espacées, * expirer lors de la remontée à la surface * respiration bloquée   Déplacement aquatique :   * environ 1m sous l’eau,   mouvements amples pour éviter une surconsommation d’oxygène | Récupérer plusieurs objets  Passer dans plusieurs cerceaux immergés |

**FICHE ACTION NATATION cycle 3**

**S’équilibrer - Flotter**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : Enchainement d’une étoile de mer ventrale, une roulade et une seconde étoile de mer dorsale | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Etoile de mer ventrale  Roulade  Etoile de mer dorsale | | Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :  -relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,  -expirer progressivement avant d’entamer le redressement.  prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  Effectuer une rotation avant  Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras. |  |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : Enchainement d’une étoile de mer ventral (10 à 15sec), d’une sustentation (15sec) et d’une étoile de mer dorsale (15sec.) | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Enchainer sans reprise d’appui:  étoile de mer ventrale 15s puis, d’une sustentions 15s de mer dorsale 15s. | | Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :  -relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,  -expirer progressivement avant d’entamer le redressement.  Maintien en équilibre à la surface de l’eau :   * les mains appuient sur l’eau par une rotation à plat, bras pliés, sous les épaules   rétropédalage : rotation alternative des pieds qui réalisent des cercles  Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras. | Avec /sans matériel |

**FICHE ACTION NATATION cycle 3**

**Enchaîne des actions**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : Nager longtemps avec ou sans équipement (1min30 à 3min) avec le moins d’arrêt possible, le moins de reprise d’appuis possible ; enchainer deux actions au moins sans reprise d’appuis, en moyenne profondeur : entrée dans l’eau, se déplacer sous l’eau brièvement et regagner le bord ; passer d’un équilibre ventral à un équilibre dorsal ; se déplacer, passer sous un obstacle, se déplacer | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Saute du bord  Passer sous une perche horizontale placée à la surface  Fusée ventrale  .  Passer d’une  Etoile de mer ventrale  (10s)  à  Etoile de mer dorsale  (10s) | | Enchainer :   * une légère flexion des jambes avant de sauter et * une extension des jambes pour sauter vers l’avant.   Respiration :   * Inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau,   expirer lors de la remontée à la surface  Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau avec possibilité de brèves expirations très espacées, * expirer lors de la remontée à la surface * respiration bloquée   Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,   expirer progressivement avant d’entamer le redressement    Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :  -relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,  -expirer progressivement avant d’entamer le redressement.  Allongement à la surface de l’eau   * bascule de la tête vers l’arrière, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, * tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. * Hanches à la surface.   Le redressement :  amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras. | Varier la profondeur |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : Attestation Scolaire de Savoir Nager | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Bascule arrière  Déplacement ventrale  Passage d’obstacle de 1.5m  Déplacement ventrale sur 15m  Sustentions verticale 15s  Déplacement ventrale sur 15m  Demi-tour sans poser les pieds au sol  Déplacement dorsal sur 15m  Etoile de mer 15s  Déplacement dorsal sur 15m  Passage d’obstacle de 1.5m    Déplacement ventral  Jusqu’au mur. | | accroupi jambes fléchies, fesses sur les talons, les mais sur les genoux, je bascule dans l’eau en arrière ; les fesses touchent l’eau les premières  Respiration :   * inspirer avant d’entrer dans l’eau, * bloquer sa respiration sous l’eau avec possibilité de brèves expirations très espacées, * expirer lors de la remontée à la surface * respiration bloquée   Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :   * relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,   expirer progressivement avant d’entamer le redressement  Allongement à la surface de l’eau :  - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,  - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine,  - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté  Le redressement :  -relever la tête, le buste puis les jambes en s’appuyant sur l’eau avec les bras,  -expirer progressivement avant d’entamer le redressement. |  |

**FICHE ACTION NATATION cycle 3**

**Agit en sécurité**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Débutant** | Objectif minimal : Connaitre le circuit du baigneur (Entrée-vestiaire, vestiaire-douches, douches-bassin), respecter les consignes qui lui sont rappelées | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| Entrée-vestiaire  Vestiaire-douches  Douches-bassin | | Me déchausser, passer dans le pédiluve. Me mettre en tenue (maillot de bain, bonnet…), me déplacer dans le calme.  Passer aux toilettes, prendre ma douche en me mouillant de la tête aux pieds.  Je vais m’assoir dans les radins et attends que l’on m’appelle. J’écoute les consignes qui me sont données.  Je ne cours pas sur les plages et vais chercher le matériel demandé en marchant. |  |
| **Débrouillé** | Objectif minimal : S’équipe correctement en fonction de la tâche demandée, de l’espace d’évolution ; identifie les espaces autorisés et ceux interdits ; reconnaître le signal d’évacuation et sort rapidement du bassin | | |
| **Descriptif** | | **Pour réussir, je dois…** | **Variante** |
| S’équipe correctement en fonction de la tâche demandée, de l’espace d’évolution ; identifie les espaces autorisés et ceux interdits ; reconnaître le signal d’évacuation et sort rapidement du bassin | | Entrer dans l’eau quand on me le demande, je prends le matériel nécessaire. Je sors de l’eau quand la séance est terminée.  Je sais qui prévenir en cas de problème. |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [Test d'aisance aquatique](http://cache.media.education.gouv.fr/file/2017/45/2/ensel002_annexe4_828452.pdf) |
| Le certificat d’aisance aquatique est défini par l’article A. 322-3-2 du code du sport.  Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d’enseignement publics ou des établissements d’enseignement privés sous contrat avec l’État, dans l’exercice de ses missions. L’obtention du certificat d’aisance aquatique permet l’accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).  Le test permet de s’assurer que l’élève est apte à :   * effectuer un saut dans l’eau ; * réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ; * réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ; * nager sur le ventre pendant vingt mètres ; * franchir une ligne d’eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.   Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.  Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l’élève ou à son représentant légal. | |

NOM de l’école : ………………………………………………….

NOM de l’enseignant : ………………………………………………… Classe : ……………

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***NOM*** | ***Prénom*** | ***Brassière*** | | ***NOM*** | ***Prénom*** | ***Brassière*** | |
| ***avec*** | ***sans*** | ***avec*** | ***sans*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*A la piscine de : …………………………………………….. Le ………………...*

*NOM et Prénom de l’évaluateur : …………………………………………………..*

Signature et cachet :





🗆 avec brassière de sécurité

🗆 sans brassière de sécurité

🗆 avec brassière de sécurité

🗆 sans brassière de sécurité

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Attestation Scolaire de Savoir Nager (arrêté du 9 juillet 2015) | |
| Cette attestation, délivrée par le directeur de l’école ou le principal du collège, est signée par le professeur des écoles et un professionnel qualifié à l’école primaire, ou par le professeur d’éducation physique et sportive au collège.  Elle permet l’accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs. | |
| **Partie pratique** | | **Connaissances** |
| Ce test, réalisé en continuité et sans lunettes, permet de s’assurer que l’élève est apte à :   * A partir du bord de la piscine, entrer dans l’eau en chute arrière Se déplacer sur une distance de 3.5 m en direction de l’obstacle * Franchir en immersion complète l’obstacle sur une distance de 1.5 m * Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m * Au cours du déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical de 15s puis reprendre le déplacement pour terminer le 15 m * Faire demi-tour sans reprise d’appuis et passer d’une position ventrale à une position dorsale * Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m * Au cours du déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15s puis reprendre le déplacement pour terminer le 15 m * Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l’obstacle en immersion complète * Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ | | Au cours de l’enseignement, l’élève devra attester des connaissances suivantes :   * Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème * Connaître les règles de base liées à l’hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé * Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l’ASSN est adaptée |

NOM de l’école : ………………………………………………….

NOM de l’enseignant : ………………………………………………… Classe : ……………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***NOM*** | ***Prénom*** | ***Pratique*** | ***Connaissances*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| A la piscine de : | Date : |
| NOM et Prénom de l’évaluateur | Signature et cachet : |
|  |  |



**Annexe 3**

**Déplacements**

Pont de singe :

-Sur le ventre :

* Les mains sur les cordes, je traverse.
* Je mets ma bouche dans l’eau.
* Je mets mon visage dans l’eau.
* Je m’allonge sur le ventre les jambes derrières et je bats des jambes.
* Je me déplace la tête dans l’eau, je bats des jambes et je fais des bulles.
* Sans rien je fais une fusée sur le ventre.
* Je me déplace sur le ventre en faisant le moulin avec mes bras

-Sur le dos :

* Je mets mes oreilles dans l’eau et je regarde le plafond.
* Je monte le ventre.
* Je m’allonge sur le dos les oreilles dans l’eau et je regarde le plafond, je me déplace en battant des jambes.
* Sans rien je fais une fusée sur le dos.
* Je me déplace sur le dos en faisant le moulin avec mes bras.

**LES ENTREES DANS L’EAU**

Les tapis**:**

* Descendre assis par les pieds.
* Sauter debout.
* Faire une galipette avant.
* Faire une chute arrière
* Plonger.

Toboggan :

* Descendre assis
* Allongé sur le dos les pieds en avant.
* Allongé sur le ventre les pieds en avant.
* Mains devant, allongé sur le ventre la tête la première.
* Mains sur les cuisses. Allongé sur le dos la tête la première.

Ponceau :

* Courir sur le tapis sur le tapis et sauter dans l’eau (à quatre pattes, en avant, en arrière, les yeux fermés, en galipette…..)

**IMMERSIONS**

L’échelle du pompier :

* Tenir la barre avec les deux mains
* Cacher sa tête sous l’eau, faire des bulles.
* Descendre le plus profond possible du vert au rouge.
* Remonter un anneau
* Je descends sans la barre et remonte un anneau.

Les échelles :

-en surface :

* Je passe en dessous de chaque barreau.
* Je passe sous l’ensemble des barreaux sans respirer.

-en immersion :

* Je descends le long de l’échelle pour aller chercher un objet, pour toucher le fond, pour aller m’asseoir au fond du bassin

**EQUILIBRES ET FLOTTAISONS**

* Le ballon de basket : je me mets en boule et je me laisse flotter (je mets ma tête dans mes genoux et je tiens mes genoux).
* Etoile sur le ventre :

-les deux mains accrochées au mur, je regarde le fond de la piscine et je laisse mes jambes flotter derrière.

-avec une frite sous les bras, je regarde le fond de la piscine et je laisse mes jambes flotter derrière.

-sans rien, regarde le fond de la piscine et je laisse mes jambes flotter derrière.

* Etoile sur le dos :

-avec une frite sous les bras je regarde le plafond, je mets les oreilles dans l’eau et je monte le ventre.

-sans rien je me laisse flotter sur le dos.

* Je passe de l’étoile de mer sur le ventre à celle sur le dos sans reposer les pieds par terre, et inversement.

**Annexe 4**

**Le travail des fondamentaux sous formes de jeux en s’appuyant sur l’annexe1**

|  |
| --- |
| Entrée dans l’eau |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Objectif minimal  Rentrer seul dans l’eau par les marches | | | |
| Débutants | Critère de réalisation | Variantes | Critère de réussite |
| **Le relais du canard pêcheur :** Matérialiser la zone avec des objets flottants. Entrer dans l’eau et récupérer un par un les objets flottants. Remonter les objets sur le bord. | - sous forme de relais  -possibilité de ramener un ou plusieurs objets  -Varier les entrées | Ramener au moins un objet |
| **Jack a dit** :  Jack a dit de mettre la main dans l’eau  Jack a dit de mettre le coude dans l’eau  Jack a dit de mettre la bouche dans l’eau….. |  | Effectuer le geste demandé par Jack |
| **L’entrée rapide :**  forme de béret | imposer la position de départ des élèves. | Partir au signal et ramener l’objet dans mon camp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Objectif minimal  Sauter sans aide en moyenne profondeur | | | |
| Apprentis | Critère de réalisation | Variantes | Critère de réussite |
| **Le saut de l’ange :**  Sauter de plus en plus loin | -Sur les fesses, les genoux, les pieds  -En maintenant une frite sous chaque bras  -Sauter sur un flotteur, dans un cerceau, sauter au-delà d’une frite  -Equipé de brassards, ceinture  -Sans équipement | Sauter dans l’eau sans hésitation |
| **A la baille** :  sur le ponceau, se déplacer à quatre pattes | -Entrer dans l’eau par les pieds, les bras  -En maintenant 2 frites, 1 frite  -Equipé de brassards  -Sans équipement | Aller jusqu’au bout du tapis et sauter sans hésitation |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Objectif minimal  Sauter en grande profondeur | | | |
| Confirmés | Consigne | Variantes | Critère de réussite |
| **Le beau saut :**  Sauter en effectuant une figure | : -Bras écartés, jambes écartées, les deux simultanément  Réception pieds, genoux, fesses  Vrille vers la droite, vers la gauche, bombe  Regrouper bras, jambes mais réception debout | Effectuer une figure avant de rentrer dans l’eau |
| **Le plongeon :**  Entrer dans l’eau par les mains en entrant la tête, assis sur le bord. | -les genoux posés sur une planche au bord du bassin  -accroupi sur le bord  -debout sur le bord  -debout sur le plot | Les mains rentrent en premières dans l’eau sans relever la tête |
| **Le concours de plongeon :** Chaque nageur plonge en cherchant à parcourir la plus grande distance possible sur la glissée (sans mouvement de propulsion) matérialiser par une frite de couleur différente pour chaque nageur. | -en équipe | Je me laisse glisser le plus loin après avoir fait un plongeon entrée par les mains |

|  |
| --- |
| Immersion/respiration |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Objectif minimal  Immersion : Accepté d’être arrosé - Mettre la tête dans l’eau.  Respiration : Faire des bulles dans l’eau - Inspirer soufflé dans l’eau. | | | |
| Débutant | Critère de réalisation | Variantes | Critère de réussite |
| **Mouille museau** :  A la douche prendre de l’eau dans ses mains puis se mouiller | le ventre, les cheveux, le visage. | Être mouillé |
| **L’arroseur arrosé** :  Sur le bord du bassin s’arroser à l’aide de ses mains. | -le ventre, la nuque, les cheveux, le visage  -Idem dans l’eau  -Idem mais en arrosant un copain | Avoir le visage mouillé |
| **Glouglou :** faire des bulles dans l’eau avec juste la bouche dans l’eau | -faire des bulles par la bouche en immergeant le nez  -Avec toute la tête sous l’eau  -Faire des bulles avec le nez  -Faire des petites puis des grosses bulles | Voir les bulles à la surface |
| **Jack a dit** :  Jack a dit de mettre la bouche dans l’eau  Jack a dit de faire des bulles dans l’eau  Jack a dit de crier dans l’eau….. |  | Faire ce que Jack demande |
| **Les relayeurs arrosés** : deux équipes évoluent sous forme de relais et doivent toucher le bord opposé du bassin en mettent de temps en temps la bouche ou le visage sous l’eau. | Quelques arroseurs qui doivent gêner la progression des relayeurs. | Courir et mettre la tête dans l’eau |
| **Jour de tempête** : Sur l’eau poser un flotteur soufflé dessus pour les déplacer. | -proposer un parcours  -Proposer une course, un relais…. | Déplacer mon objet en soufflant |
| **Le chant des sirènes** :  La bouche sous l’eau, je chante. |  | Chanter sous l’eau |
| **Loup cache-cache :**  le loup doit attraper les brebis, pour ne pas se montrer et se faire croquer par le loup, les brebis doivent se cacher sous une planche à l’approche du loup. |  | Mettre la tête sous l’eau-la planche (brebis) et courir dans l’eau vers mes camarades (loup) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Objectif minimal  Immersion : Passer sous une ligne, mettre la tête dans l’eau ouvrir les yeux et récupérer un objet.  Respiration : Souffler et rester assis au fond du petit bain | | | |
| Apprentis | Critère de réalisation | Variantes | Critère de réussite |
| **Toucher couler :**  Définir une zone d’évolution  Le chasseur touche un camarade qui doit s’immerger la face. Le chassé devient lui-même le chasseur une fois touché. |  | Me mettre la tête sous l’eau une fois que j’ai été touché |
| **1, 2,3 sous l’eau :**  Les pieds au fond, accroché au bord ou au ponceau. Au signal, les enfants, s’immergent la face, les premiers sortis sont affectés à une autre tâche (ex ils participent au décomptage) |  | Mettre le visage dans l’eau |
| **Le filet du pêcheur** :  au signal, passer sous les bras immergés des enfants sans se faire prendre à l’intérieur ni se faire bloquer quand le filet se referme. | -varier le type de signal  -Position les bras a différentes hauteurs | Passer sous le « filet » tête immergée |
| **Le coupeur de tête** :  Par quatre, le coupeur de tête est placé au centre d’un cercle et tourne sur lui-même avec une frite à bout de bras. Les enfants situés autour doivent s’immerger à chaque passage de la frite. |  | Mettre la tête sous l’eau pour éviter la frite |
| **Les voleurs de coquillages** :  Par équipe. Au signal, aller chercher un coquillage dans le camp adverse et le transporter jusqu’à son camp | -Profondeur de l’objet immergé  Distance entre deux camps  Matériel flottant pour se déplacer. | Ramener un objet de l’équipe adverse en dépassant les obstacles |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Objectif minimal  Immersion : Passer dans un cerceau immergé – Récupérer un objet immergé en s’immergeant avec aide  Respiration : Souffler et rester assis au fond du petit bain | | | |
| confirmés | Critère de réalisation | Variantes | Critère de réussite |
| **Les requins (éperviers)** : Les poissons doivent traverser la zone centrale sans être pris par le requin. Dès lors que les poissons s’immergent, le requin doit chercher un autre poisson | -Augmenter la largeur du couloir central  -Augmenter le nombre de requin. | Nager en étant bien allongé |
| **La chasse d’eau** :  Dans une zone où l’enfant à pieds immerger un grand nombre d’objet, les remonter 1 par 1. | -les remonter 2, 3, 4  Reproduire en changeant la profondeur (moyenne, grande profondeur) avec l’aide de la perche…... | Faire un plongeon canard (tête la première vers le fond) et ramener l’objet |
| **Le scaphandre** :  Dans le grand bain (côté des plots) descendre verticalement à l’aide de la perche jusqu’à toucher avec les pieds. | -avec ses genoux  -S’asseoir  -D’asseoir au fond et faire des bulles  -S’allonger dans le fond….. | Descendre les mains en alternance sur la perche jusqu’à toucher le fond |
| **Le passe poisson** :  En petite profondeur un enfant allongé sur le ventre tête immergée les bras le long du corps(le poisson) le second (le passeur) le saisit par les épaules et le fait passer entre ses jambes. | augmenter le nombre de passeur. | Poisson : rester gainé et passer sous les jambes du/des passeur/s  Passeur : avoir les jambes écartées et tendues |
| **Le pousse ballon** :  les enfants sont regroupés par trois, un enfant se met en boule (le ballon) les deux autres se font des passent en le poussant doucement l’un vers l’autre. | -exécuter le plus de passe possible  -A deux pousser le ballon le plus loin possible. | Le ballon : rester bien en boule (genoux poitrine, menton poitrine)  Les pousseurs : pousser le ballon au coéquipier en douceur |
| **Le pêcheur de poissons** :  Les poissons sont enfilés sur une perche tenue verticalement par un adulte. Les poissons reposent au fond de l’eau. Au signal, le premier joueur d’une équipe saute à l’eau et récupère un poisson qu’il doit remonter à la surface. Il sort de l’eau et passe le relai au second… | -imposer la position de départ  -Augmenter la profondeur des poissons | Descendre à la perche et remonter avec un poisson (anneaux lestés) |
| **Le déménageur** : Pousser, transporter du matériel immergé d’un point à un autre et le plus rapidement possible. |  | Pousser l’objet immergé d’un point A à un point B |

|  |
| --- |
| Equilibre /Déplacement |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Objectif minimal  Equilibre : s’allonger avec une aide – s’allonger sur le ventre et sur le dos sans matériel.  Déplacement : se déplacer debout – se déplacer de quelques mètres par l’action des bras ou des jambes – se déplacer de 5 à 10 mètres en limitant progressivement le matériel. | | | |
| Débutants | Critère de réalisation | Variantes | Critère de réussite |
| **Le petit train** : au signal, la locomotive se décroche et devient le dernier wagon | -marcher, courir  En avant, en arrière  La locomotive utilise ses bras et ses mains pour aller plus vite. | Le premier passe dernier au signal, le deuxième passe premier jusqu’au nouveau signal avant de passer dernier |
| **Le serpent** : formation d’un petit train. La tête du serpent essaie d’attraper sa queue. | la tête du serpent essaie d’attraper la queue d’un autre serpent. | Tenir mon camarade de devant par les épaules, si je suis premier je dois rattraper le dernier. |
| **Le poisson géant** : se déplacer à 2 en étant relié par une frite ou une planche comme un poisson géant. L’enfant qui constitue la tête du poisson se propulse avec les bras et celui qui constitue la queue se propulse avec les jambes. | jouer le jeu sous forme de relais  -Se déplacer sur un parcours précis  -Position verticale ou dorsale…. | Tête : avancer grâce à mes bras Queue : avancer grâce à mes jambes |
| **Le chat flottant :** Lessouris qui sont accrochées au mur doivent traverser et aller s’accrocher au mur d’en face sans se faire prendre par le chat. | -avec une frite  -Avec une planche… | Les souris : traverser sans me faire toucher par le chat.  Le chat : je dois toucher un maximum de souris |
| **La chasse aux trésors :** par équipe, chaque équipe se trouve dans leur camp et doivent aller chercher le trésor de l’autre équipe et venir le déposer dans leur propre camp. | -avec une frite/deux frites.  -avec une planche | Avoir le plus de trésors dans mon camp à la fin du temps impartis |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Objectif minimal  Equilibre : Combiner un équilibre ventral ou dorsal – se laisser flotter 5 secondes  Déplacement : se déplacer sur une quinzaine de mètres | | | | | |
| Apprentis | Critère de réalisation | | Variantes | | Critère de réussite |
| **Le chat étoile** :  Les souris se promènent au signal le chat sort et va en direction des souris pour les toucher. Pour échapper au chat la souris doit effectuer une étoile. Si elle effectue une étoile de 5s le chat ne peut pas la toucher. Quand une souris est touchée elle devient le chat. | |  | | Faire une étoile de mer dorsale ou ventrale pour ne pas être touché par le chat |
| **Les poissons pousseurs** :  par deux les élèves s’accrochent face à face à une planche et à l’aide de battement ils doivent pousser l’autre dans son camp. | |  | | Garder les bras tendus et faire des battements réguliers et efficaces |
| **Le déménageur**:  l’élève doit ramener des objets d’un point a à un point b mais en utilisant que c’est jambes pour se déplacer | | -profondeur du bassin  -Sur le dos | | Pousser l’objet immergé d’un point A à un point B |
| **Le rodéo :**  Chaque enfant dispose d’une planche ou de tout autre objet flottant. Il doit essayer de s’équilibrer sur celui-ci. La position à rechercher est à cheval sur l’objet | | -rester le plus longtemps en équilibre.  - courses sur des distances assez courtes  - varier avec la profondeur du bassin. | | Assis sur la planche / frite, je reste en équilibre grâce à mes bras et mes jambes |
| Objectif minimal  Equilibre : s’allonger sur le ventre et sur le dos le plus longtemps possible – se maintenir sur place de 5 à 10’’  Déplacement : se déplacer sur une trentaine de mètres | | | | | |
| confirmés | Critère de réalisation | Variantes | | Critère de réussite | |
| **Le grand bonhomme :**  par deux l’un s’allonge sur le ventre et l’autre lui attrape les chevilles. Celui de devant fait les bras et l’autre les jambes. | Varier les nages | | Être allongé et gainé pour être à la surface  Tête : j’avance avec mes bras  Queue : j’avance avec mes jambes | |
| **Relais :**  deux équipes mini | - avec des cerceaux lestés  -Avec des poissons lestés en guise de relais  -vitesse | | Je nage et je donne le témoin à mon camarade pour qu’il parte à son tour | |
| **Le cercle :**  Tous les participants (6 minimum) se placent en cercle dans la piscine, avec un ballon. Une personne va se placer au milieu du cercle, et tenter d'attraper le ballon que se lancent les joueurs qui forment le cercle. Quand elle y parvient, la personne qui a lancé le ballon la remplace au centre. | -Varier les profondeurs | | Le cercle : se passer le ballon sans le perdre au milieu  Le milieu : attraper le ballon pour se mettre dans le cercle | |
| **L’horloge :**  Partager les enfants en deux équipes.  L’une est disposée en cercle. Les enfants doivent faire un maximum de passes dans un sens de rotation donné. L’autre doit effectuer un relais en faisant le tour du cercle. Lorsque le relais est terminé, les équipes échangent leur rôle. On compte le nombre de passes effectuées pour déterminer l’équipe gagnante. | -Augmenter la profondeur  -Agrandir le cercle  -Donner un ballon à l’équipe qui se déplace ·  -Imposer un type de déplacement. | |  | |

Annexe 5

Fiche suivi et évaluation