



RÉUNION NATATION 2023-2024

Piscine DIABOLO
2 ème période
Classes de CM

OBJECTIFS DE LA REUNION

Cette réunion a pour objectif de :

- vous informer sur les conditions d'organisation du cycle d'apprentissage natation : planning, transport, conditions d'accueil sur le site
- rappeler les points essentiels du cadre institutionnel, réglementaire et pédagogique
- **présenter le nouveau projet pédagogique**, les ressources pédagogiques disponibles pour vous accompagner dans la mise en œuvre du cycle d'apprentissage natation

ORGANISATION DU CYCLE NATATION

La personne de référence pour le planning des séances et le transport :

Alexandre VIGNON

Responsable planifications scolaires & événementiels sportifs

Direction des sports

Valence Romans Agglo

Site de Valence

Tél. : 04 75 63 76 78 / Poste 7678

Portable : 06 81 80 12 56

alexandre.vignon@valenceromansagglo.fr

ORGANISATION DU CYCLE NATATION

L'enseignement de la natation au centre aquatique Diabolo sera divisé en **3 grandes périodes**, elles-mêmes segmentées en **phases**.

Période 1 : **Classes de CE** (majoritairement), du 18 septembre au 8 décembre 2023

Période 2 : **Classes de CM** (majoritairement), du 27 novembre au 29 mars 2024
(planning : phases 5 à 11)

Période 3 : **Classes de CP** (majoritairement + CE1 voire CE2), du 18 mars jusqu'à la fin de l'année scolaire 2024

Cycles d'apprentissage massés selon les niveaux de classes et les périodes

ORGANISATION DU CYCLE NATATION

Points d'attention :

- La séance d'habillage/déshabillage a été évaluée entre 15 et 20 minutes. Faire remonter si ce temps est insuffisant ou au contraire trop long (avant la dernière séance !!)
- Être bien à l'heure au départ du car et au lieu précis, ne pas attendre la dernière séance pour demander la modification de l'horaire du car (si besoin).
- Le car peut transporter 59 personnes assises maximum. Penser à bien vérifier l'effectif total enfants + adultes.
- Limiter le nombre d'accompagnateurs vie collective !!!

COURRIER IEN-CENTRE AQUATIQUE DIABOLO

PRÉALABLE AU CYCLE NATATION

Le 1^{er} jour de votre cycle d'apprentissage natation, pensez à fournir aux MNS les documents suivants disponibles sur les sites des circonscriptions :

- Un exemplaire signé du document intitulé « Attestation de prise de connaissance des extraits du POSS » (Plan d'Organisation de la surveillance et des Secours) relatifs à la pratique de la natation dans le cadre scolaire. Les extraits à lire du POSS sont indiqués en annexe du projet pédagogique.
- La liste nominative de vos élèves avec le ou les numéros de téléphone des responsables légaux à joindre en cas d'urgence.
- Le projet de co-intervention complété et signé par la directrice ou le directeur de l'école, par tous les enseignants et les MNS qui vont conduire le cycle de natation, les éventuels AESH, Intervenants Extérieurs Bénévoles (IEB) attestant ainsi que chacun d'entre eux a pris connaissance du projet pédagogique.
- La feuille d'évaluation diagnostique (une fiche par classe d'une à deux pages) comprenant les noms et prénoms des élèves de la classe et leur niveau de compétence présumé pour chacun des items. Pour renseigner le niveau de compétences de vos élèves, vous pourrez utilement prendre appui sur :
 - Les résultats aux évaluations natation du cycle 2.
 - Le questionnaire destiné aux élèves et aux parents,
 - L'expression des émotions et la prise de représentation du rapport au milieu aquatique de vos élèves et à l'activité en tant que pratique sociale.



« Attestation de prise de connaissance de l'extrait du POSS »
(Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours)

Je soussigné(e) :

Enseignant de l'école :

Reconnais avoir pris connaissance du document suivant :

« Extraits du POSS (Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours) relatifs à la pratique de la natation dans le cadre scolaire » :

- Chapitre 2 - 3 : Postes et zone de surveillance : Description poste 2 bassin sportif.
- Chapitre 2 -7 : Procédure sauveteur éducateur : **le point scolaire**
- Chapitre 2 -10 : Procédure pour l'accueil des scolaires.

Date, signature et tampon de l'école

Projet pédagogique de co-intervention nécessitant un intervenant extérieur rémunéré ou non

Cochez une case

EPS
 Activité : **NATATION**

Education artistique
 Activité :

Autres
 à préciser.....

A TRANSMETTRE IMPERATIVEMENT A L'EN DE LA CIRCONSCRIPTION

- 3 semaines avant la 1^o séance et au plus tard au 31 décembre de l'année en cours pour toute demande d'agrément
- tout au long de l'année, **en amont** de tout projet de plus de 2 séances ne nécessitant pas de procédure d'agrément

ECOLE	INTERVENANTS
Nom de l'école :	NOM Prénom : GABORIT Christopher (Directeur du Complexe Aquatique Diabolo)
Adresse :	CHARUN Enora (Cheffe de bassin)
Commune :	Téléphone : 09 71 00 26 00
Téléphone :	Couriel : christopher.gaborit@valenceromansagglo.fr enora.charun@valenceromansagglo.fr
Courriel :	<u>rémunérés</u> par : Valence Romans Agglomération
Nom du directeur :	Profession et statut : MNS
Circonscription :	<ul style="list-style-type: none"> • <u>EPS Diplôme</u> Liste des MNS susceptibles d'intervenir : <ul style="list-style-type: none"> - GABORIT Christopher - CHARUN Enora - GIAMATTEO Lisa - APLINCOURT Esteban - GAILLARD Victorine - LEVEL Mélissa - GRENIER Mattis

Ecole :

FEUILLE D'ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE

Nom de l'enseignant.e :

Niveau de classe :

Horaire :

	enfant ayant une particularité ou AESH	NOM - PRENOM	NIVEAU année précédente	ENTRÉE DANS L'EAU				DÉPLACEMENT			IMMERSION			ÉQUILIBRE			NIVEAU après évaluation diagnostique	
				aucune	Par l'échelle/mur	En sautant	En plongeant	aucun sans appuis (-1m)	+ 2m sur le ventre	position horizontale avec battements (ventre et dos)	crawl et dos crawlé avec cycles de bras	aucune	Savoir mettre la tête dans l'eau	reprise d'air sans matériel sur 15m	reprise d'air sans matériel sur 25m	aucun		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

PE / MNS

Feuille à imprimer en double exemplaire (1 PE et 1 MNS) pour le jour de la séance 1.
Indiquez le nom de l'enfant et cochez en face ses critères de compétence estimés.

COURRIER IEN-CENTRE AQUATIQUE DIABOLO PRÉALABLE AU CYCLE NATATION

- **À chaque séance**, dès votre arrivée, merci d'indiquer le nombre d'élèves et d'adultes présents dans le « **cahier de présence** » et de le signer à votre départ.

Merci de préciser aux MNS les nom et prénom des élèves qui doivent faire l'objet d'une vigilance particulière et de leur présenter les personnes qui se trouvent à vos côtés durant la séance (éventuels AESH et IEB). **Chaque élève à besoins particuliers et chaque adulte doit être clairement identifié par l'équipe des MNS.**

COURRIER IEN-CENTRE AQUATIQUE DIABOLO

PRÉALABLE AU CYCLE NATATION

- **Les accompagnateurs bénévoles pour la vie collective n'ont pas accès au bord du bassin.**

Ils apportent leur aide dans les vestiaires et attendent dans le hall d'accueil de la piscine que la séance se termine.

Un SEUL accompagnateur bénévole est autorisé à se positionner sur une chaise à côté du pédiluve pour les éventuels passages aux toilettes en cours de séance. Ce dernier veillera à porter une tenue adaptée short et tee-shirt, les tenues de ville étant proscrites par le règlement intérieur de la piscine.

Les photos prises par les parents ne sont pas autorisées, même prises depuis le hall d'accueil. La prise de photos à visée pédagogique, sous la responsabilité de l'enseignant, est autorisée.

COURRIER IEN-CENTRE AQUATIQUE DIABOLO PRÉALABLE AU CYCLE NATATION

- Le contenu des séances est défini dans le « Projet Pédagogique Natation ». Il sera disponible, **pour mémoire**, au bord du bassin sous forme de fiches plastifiées.

Au cours des séances, les échanges entre enseignants et **MNS** en situation d'enseignement seront possibles, notamment pour adapter l'activité au besoin des élèves.

Pour toute **question** concernant l'organisation des séances d'apprentissage à **Diabolo**, nous vous prions d'utiliser l'adresse mail suivante :

alexandre.vignon@valenceromansagglo.fr en mettant en copie votre CPC.

Pour toute **question** concernant **la mise en œuvre pédagogique du cycle d'apprentissage natation**, nous vous remercions de contacter votre conseillère pédagogique de circonscription. Les CPC apporteront une réponse concertée avec l'équipe des MNS du bassin DIABOLO.

PROJET PÉDAGOGIQUE



Projet Pédagogique Natation cycle 3

Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale de la Drôme

Agglomération Valence-Romans Sud Rhône-Alpes

Circonscriptions du 1^{er} degré concernées au 1^{er} septembre 2023 :

Romans Isère, Romans Vercors, Valence Hermitage

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	3
L'activité natation à l'école.....	3
I - CADRE INSTITUTIONNEL, RÉGLEMENTAIRE ET PÉDAGOGIQUE	5
1. La note de service du 28 février 2022 et le vademecum EPS 26.....	6
2. Les références aux programmes 2020, extraits.....	7
3. Les progressions pédagogiques au cycle 2 (2012).....	10
4. Les orientations pédagogiques.....	12
5. Les contenus d'enseignement	14
6. Des connaissances théoriques pour les professeurs des écoles.....	14
II- ITINÉRAIRE DE L'ÉLÈVE et MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE.....	19
1. L'itinéraire de l'élève à la piscine DIABOLO.....	19
2. Le matériel pédagogique mis à disposition et son usage	19
III- L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE	24
1. Questionnaire à destination des élèves et des familles	25
2. Feuille d'évaluation diagnostique.....	26
3. Séance 1 - situation de découverte et évaluation diagnostique.....	27
4. Aménagement de bassin de la séance 1 et de la séance 4.....	28
5. Fiche d'aide à l'évaluation et à la formation des groupes.....	29
6. Fiches pédagogiques des séances 2, 3 et 5, 6.....	30
7. Aménagement de bassin séances 2, 3 et 5, 6	35
8. Fiches d'évaluation formative par groupe	36
9. Aides à l'apprentissage – Progressivité	38
10. Séance 7 – ASNS : Attestation du Savoir Nager en Sécurité.....	41
11. Séance 8 : Jeux et Sauvetage.....	43
ANNEXES.....	46
1. EXTRAIT DU POSS DIABOLO	47
2. PLAN DE L'ÉTABLISSEMENT.....	54
3. LEXIQUE DE LA NATATION SCOLAIRE	55
4. ASNS – DESCRIPTIF DU PARCOURS (NS 28/02/22 - Annexe 2)	56
5. INFORMATIONS AUX PARENTS BÉNÉVOLES.....	57

CADRE INSTITUTIONNEL, RÉGLEMENTAIRE ET PÉDAGOGIQUE

Table des matières

PRÉAMBULE	3
L'activité natation à l'école	3
I - CADRE INSTITUTIONNEL, RÉGLEMENTAIRE ET PÉDAGOGIQUE	5
1. La note de service du 28 février 2022 et le vademecum EPS 26.....	6
2. Les références aux programmes 2020, extraits.....	7
3. Les progressions pédagogiques aux cycles 2 et 3 (2012)	10
4. Les orientations pédagogiques	12
5. Les contenus d'enseignement	14
6. Des connaissances théoriques pour les professeurs des écoles.....	14

LES TEXTES DE RÉFÉRENCE

dont il faut absolument prendre connaissance

- **La Note de Service du 28 février 2022** qui définit les conditions de l'enseignement de la natation dans le respect du cadre législatif et réglementaire en vigueur pour les élèves des écoles maternelles et élémentaires, des collèges et des lycées.

Un PPTX est à votre disposition pour prendre connaissance de cette note de service, réalisé par Jean Pinguet, CPD EPS : [Présentation circulaire natation du 28 février 2022](#)

- **Le [Vademecum EPS 26](#)** (version 2023) qui présente les préconisations départementales
- **Des repères importants** : les programmes de 2015 et les progressions parues en janvier 2012 disponibles dans le projet pédagogique

DES REPERES PÉDAGOGIQUES

- **Appropriation du projet pédagogique par les enseignants**, celui-ci est disponible sur les sites des circonscriptions
- **Présentation du projet aux familles et aux élèves en amont des séances**
- **Présentation du projet aux IEBs natation agréés**
- **Importance de la mise en place de la phase de familiarisation en classe en amont du début du cycle d'apprentissage, importance du retour en classe sur les séances vécues en bassin, importance de l'interdisciplinarité (cf. NS 28/02/2023)**
- **Mise en place d'un support pour accompagner le cycle d'apprentissage : le carnet du nageur**
- **Consultation des divers documents disponibles sur le site de la circonscription.**

PROJET PÉDAGOGIQUE

SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE



PHASE 1 : Découverte et évaluation diagnostique

1 séance de découverte et d'évaluation diagnostique selon le niveau de compétences des élèves.

Cette phase 1 sera précédée en classe par une séance dans laquelle l'enseignant :

présente l'activité, fait émerger les représentations sur les relations à l'eau, à l'activité, **prépare obligatoirement la feuille pour l'évaluation diagnostique, présente le contenu de la première séance.**

PHASE 2 : Apprentissage

5 séances d'apprentissage incluant une évaluation formative.

Les élèves, à l'issue de l'évaluation diagnostique, sont répartis selon leur niveau de compétences en quatre groupes par les MNS en concertation avec les PE. La liste des groupes pourra être réajustée selon les progrès réalisés par les élèves.

Des évaluations intermédiaires seront proposées aux élèves.

PHASE 3 : Test ASNS et Réinvestissement

1 séance de passation du test du Savoir Nager en Sécurité (ASNS) sera proposée au plus tard en CM2.

1 séance de réinvestissement des acquis des élèves au terme de la séquence d'apprentissage.

PLAN UNITÉ D'APPRENTISSAGE C3- DIABOLO

En amont, en classe

- Questionnaire élève/famille
- Feuille d'évaluation diagnostique

SÉANCE 1

Appropriation du milieu
Évaluation diagnostique et formation des groupes

SÉANCES 2 - 3

Séances d'apprentissage incluant une évaluation formative

SÉANCE 4

Séance de réinvestissement (même aménagement de bassin séance 1)

SÉANCES 5 -6

Séances d'apprentissage incluant une évaluation formative

SÉANCE 7

Passation test ASNS

SÉANCE 8

Séance de réinvestissement
Jeux / Suvetage

PROJET PÉDAGOGIQUE

SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE

Pour chaque niveau de pratique :

- **Groupe hippocampe** (jaune) : construction du corps flottant
- **Groupe tortue** (vert) : faire vivre le corps flottant et construire le corps projectile
- **Groupe poisson clown** (orange) : construction du corps projectile et ébauche du corps propulseur
- **Groupe dauphin** (bleu) : amélioration du corps projectile et construction du corps propulseur

Ecole :

FEUILLE D'ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE

Nom de l'enseignant.e :

Niveau de classe :

Horaire :

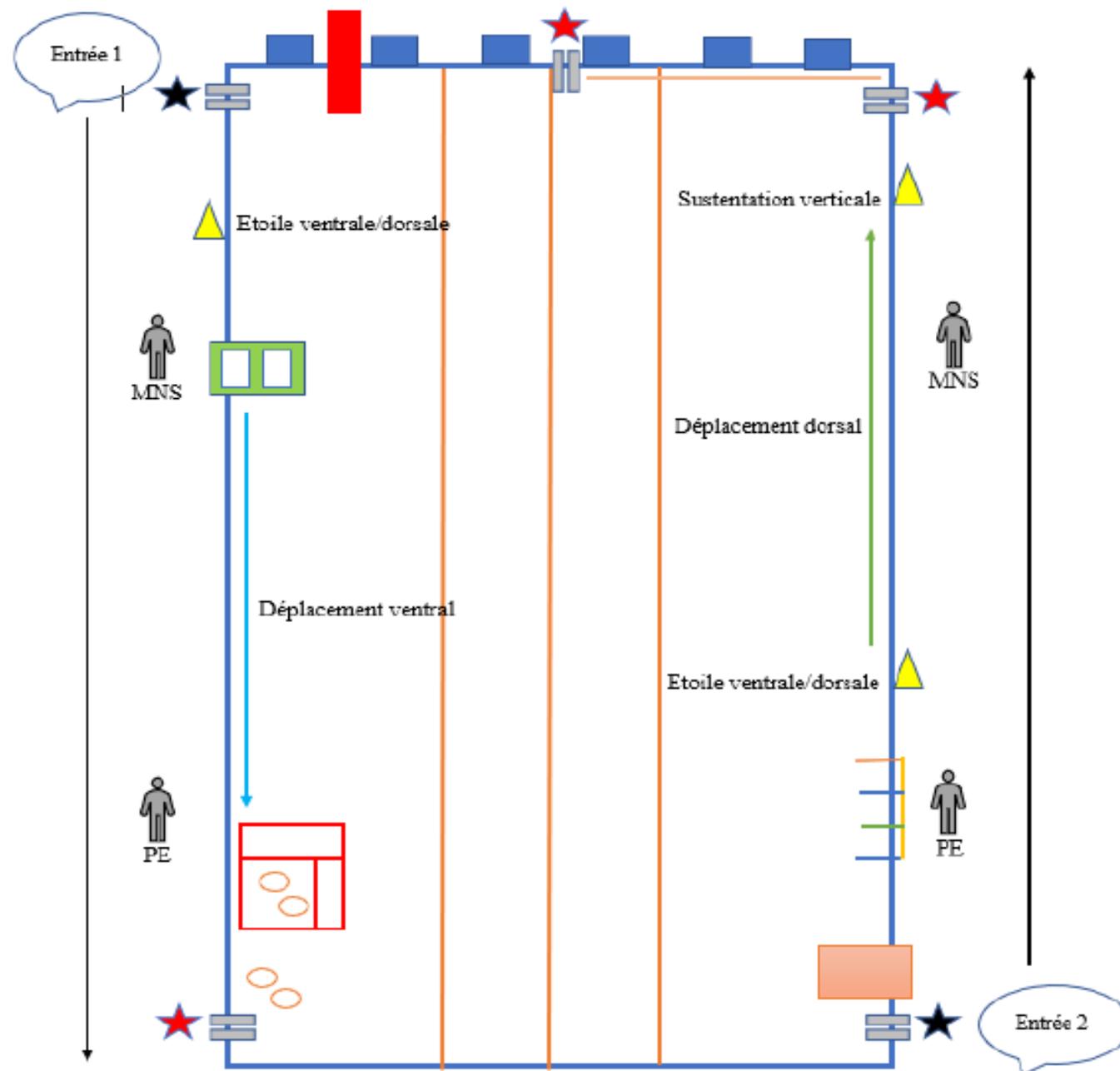
	enfant ayant une particularité ou AESH	NOM - PRENOM	NIVEAU année précédente	ENTRÉE DANS L'EAU				DÉPLACEMENT			IMMERSION			ÉQUILIBRE			NIVEAU après évaluation diagnostique	
				aucune	Par l'échelle/mur	En sautant	En plongeant	aucun sans appuis (-1m)	+ 2m sur le ventre	position horizontale avec battements (ventre et dos)	crawl et dos crawlé avec cycles de bras	aucune	Savoir mettre la tête dans l'eau	reprise d'air sans matériel sur 15m	reprise d'air sans matériel sur 25m	aucun		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

PE / MNS

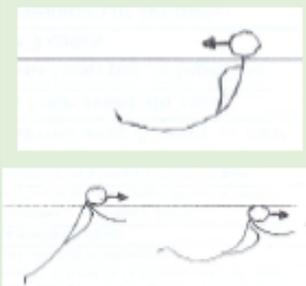
Feuille à imprimer en double exemplaire (1 PE et 1 MNS) pour le jour de la séance 1.
Indiquez le nom de l'enfant et cochez en face ses critères de compétence estimés.

Aménagement séances n° 1 + séance 4

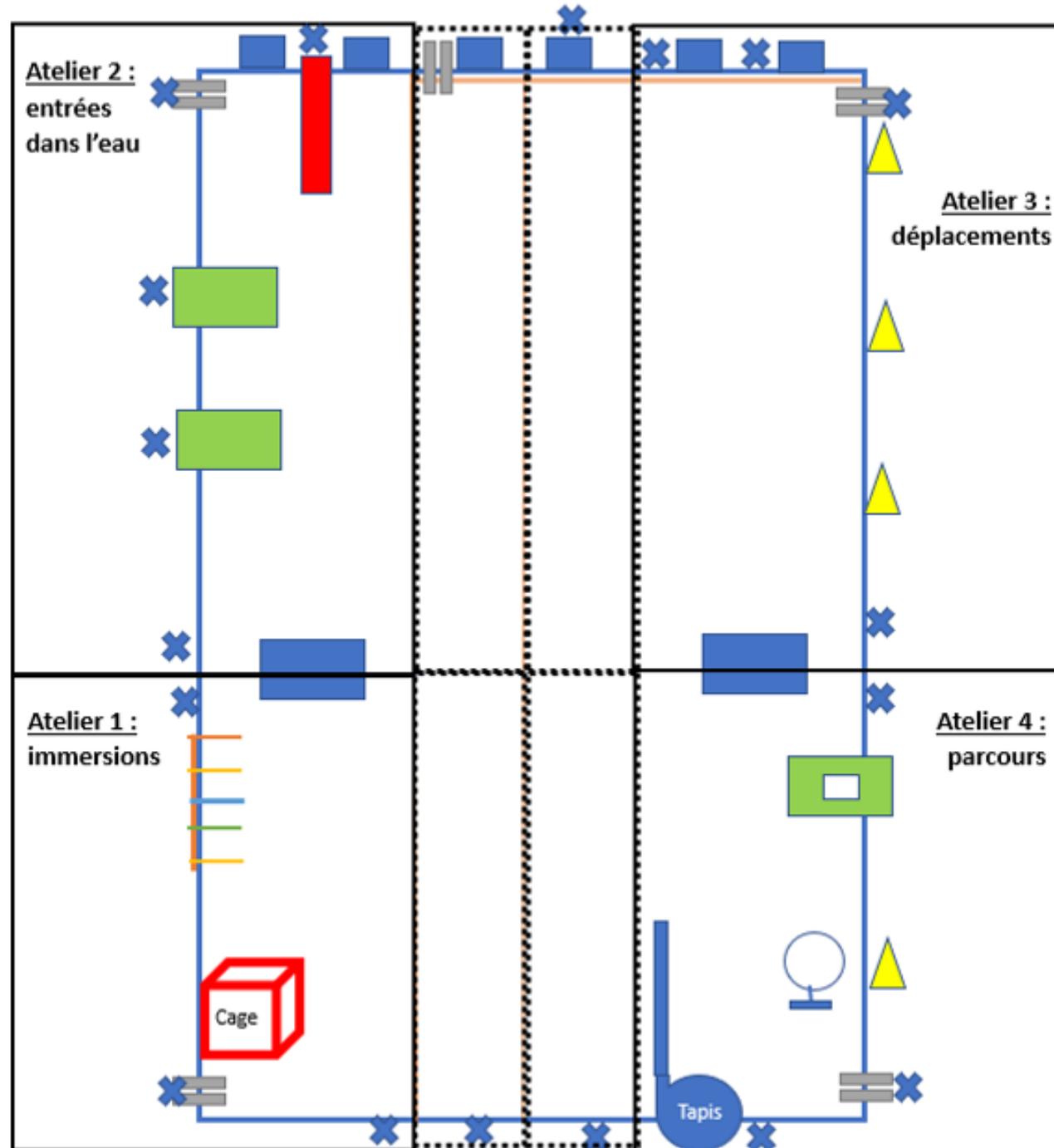
Cycle 3 (CM)



FICHE d'AIDE à L'EVALUATION DIAGNOSTIQUE et à la FORMATION des GROUPES

Hippocampe		Tortue		Poisson		Dauphin	
Entrée dans l'eau	Aucune	Entrée dans l'eau	Echelle ou mur	Entrée dans l'eau	Saut en grande profondeur	Entrée dans l'eau	Plongeon du bord du bassin
					Accepter la chute avant/arrière		
Immersion / Respiration	Aucun ou visage dans l'eau	Immersion / Respiration	Savoir mettre la tête dans l'eau	Immersion / Respiration	Reprise d'air sans matériel sur 15m	Immersion / Respiration	Objet à 1m80 sans aide
							Reprise d'air en battements sans matériel sur 25m
Equilibre	Aucun	Equilibre	Etoile V et D 5"	Equilibre	Etoile V et D 10"	Equilibre	Glissée V et D
Déplacement (à privilégier)	Aucune perte d'appuis sur 1m	Déplacement (à privilégier)	Savoir se déplacer sans aide +2m	Déplacement (à privilégier)	Aisance aquatique en position horizontale V et D sur 15m	Déplacement (à privilégier)	Crawl, dos codifiés (respiration correctement placée sans reprise d'air en brasse) avec battements réguliers sur le ventre et sur le dos
			Mauvais alignement en position ventrale et dorsale 				

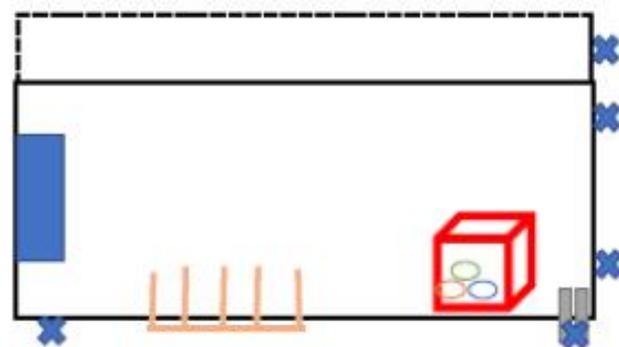
AMÉNAGEMENT BASSIN SÉANCES 2,3 ET 5,6



Atelier 1 : Immersion

Matériels présents :

- Cage
- Echelle de frite
- Tapis
- Anneaux
- Echelle



Objectif de l'atelier : S'immerger sans appréhension

Présentation de l'atelier par niveau de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu aquatique

Situations possibles :

- Descendre à l'échelle puis les 2 mains aux murs (ou une seule), se déplacer en mettant la tête dans l'eau (Variables : juste la bouche dans l'eau / Bouche + nez / ...)
- Idem avec passage sous les frites et/ou cage
- Proposer un jeu type « Jacques a dit »
- Attraper la cage, le mur, les marches de l'échelle pour s'immerger le plus profond possible (Faire toucher les pieds au sol / la main au sol ou récupérer un anneau)

• Tortue = Objectif : Augmenter le temps d'immersion

Situations possibles :

- Descendre à l'échelle ou sauter puis se déplacer une main au mur en mettant régulièrement la tête dans l'eau
- Passage dans la cage et sous les frites : demander de faire la plus longue distance tête sous l'eau
- Par une des entrées dans l'eau, sauter (avec ou sans aide), ramasser un anneau (avec au départ puis sans aide après) puis continuer le reste du parcours

• Poisson = Objectif : S'immerger en autonomie

Situations possibles :

- Sauter dans l'eau (allumette, bombe, plongeons) pour se déplacer vers la cage et l'échelle à frite : demander l'immersion la plus longue et profonde possible.
- Placer des anneaux le long de la ligne d'eau et leur demander de toucher les anneaux en remontant à la surface à chaque fois, puis passage sous frite et cage au retour.

• Dauphin = Objectif : Plonger les actions

Situations possibles :

- Prendre un anneau, aller sous l'eau et se déplacer avec, en immersion complète. Remonter pour prendre de l'air puis repartir idem : faire un tour complet de la zone
- Travailler les plongeons canards

Atelier 2 : Entrée dans l'eau

Matériels présents :

- Toboggan
- Tapis durs
- Plots
- Anneaux
- Echelle



Objectif de l'atelier : Expérimenter différentes entrées dans l'eau

Présentation de l'atelier par niveau de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu aquatique

Situations possibles :

- Partir de l'échelle, se déplacer jusqu'au 1^{er} tapis, puis sortir de l'eau à chaque tapis pour réaliser une nouvelle entrée en étant assis ou debout
- Assis au bord de l'eau, se laisser tomber vers l'avant, et remonter passivement à la surface (avec ou sans frite)
- Partir du toboggan, assis ou allongé, avec ou sans l'aide d'une perche. Rejoindre le mur et se diriger vers le tapis suivant pour une autre entrée dans l'eau

• Tortue = Objectif : Entrée dans l'eau par différents moyens

Situations possibles :

- De l'échelle ou du mur, réaliser une entrée en saut avec une remontée passive (en boule, allumette...). Recommencer à chaque tapis.
- Partir du toboggan, assis ou allongé, réaliser une étoile ventrale ou dorsale, rejoindre le tapis suivant pour une autre entrée dans l'eau (saut allumette, chute arrière...)
- Le long du mur ou depuis les tapis, faire une chute arrière enchaînée d'une étoile dorsale ou chute avant enchaînée d'une étoile ventrale

• Poisson = Objectif : Accepter la chute et le déséquilibre

Situations possibles :

- Faire le toboggan allongé sur le ventre puis réaliser la plus longue glissée possible
- Travailler les chutes arrière et avant, en partant d'un bord ou d'un tapis
- Début de travail du plongeur : commencer à genou sur une planche, puis un seul genou à terre (chevalier), puis debout du bord de l'eau

• Dauphin = Objectif : Plongeur avec enchaînement des actions

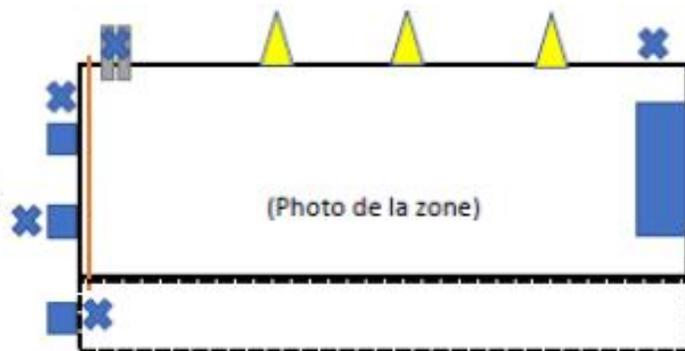
Situations possibles :

- Accentuer le plongeur : aller faire chercher un objet après avoir plongé
- Partir de la ligne 4 en plongeant, réaliser la plus longue glissée, monter sur le tapis accroché à la ligne et réaliser une chute arrière à chaque tapis

Atelier 3 : Déplacement

Matériels présents :

- Cônes
- Perche
- Plots de départ



Objectif de l'atelier : Alignement du corps

Présentation de l'atelier par niveau de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu aquatique

Situations possibles :

- Garder les 2 mains aux murs, se déplacer en « crabe » et taper des pieds en même temps
- Garder une main au mur, l'autre dans l'eau, se déplacer en s'allongeant au maximum
- Réaliser le déplacement le plus long sans appuis, prendre un appui pour respirer puis recommencer

• Tortue = Objectif : Alignement horizontal de l'élève

Situations possibles :

- Déplacement dorsal : bras long du corps / regard vers le plafond / ventre à la surface / battements de jambe
- Déplacement ventral : bras devant en fusée / regard vers le fond / battements de jambes

• Poisson = Objectif : Consolider l'alignement horizontal

Situations possibles :

- Partir le long du mur, une main dans l'eau, l'autre accrochée au mur : réaliser une poussée avec ses 2 pieds et se laisser glisser le plus loin possible
- Déplacement ventral et passer sur le dos pour respirer, repartir sur le ventre
- Faire des glissées de plus en plus longues, sur l'eau et sous l'eau

• Dauphin = Objectif : Améliorer l'efficacité du déplacement

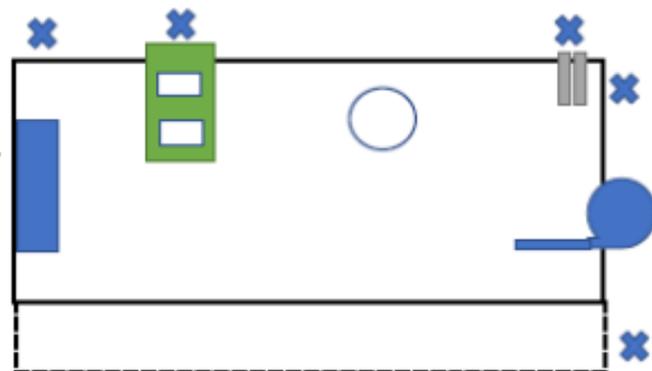
Situations possibles :

- Ajouter une rotation des bras lors des déplacements
- Avec une planche, intégration de la respiration (un bras devant, un bras long du corps : respiration côté puis respiration côté avec rotation des bras)

Atelier 4 : « Mini-parcours »

Matériels présents :

- Tapis à trou
- Cerceau lesté
- Grand tapis fin
- Echelle
- Anneaux



Objectif de l'atelier : Enchaîner les actions

Présentation de l'atelier par niveaux de compétences / groupes

• Hippocampe = Objectif : Découverte du milieu aquatique

Situations possibles :

- Avec une ou deux mains au mur, toucher le cerceau sous l'eau avec une main, un pied, puis passer dans le tapis à trou (ou faire le tour en restant accroché)
- Partir du tapis à trou en étant assis, debout, en passant par le côté ou descendre dans le trou et se déplacer le long du mur vers l'échelle

• Tortue = Objectif : Enchaîner les actions

Situations possibles :

- Partir du grand tapis fin assis, ou sauter dans l'eau, réaliser une étoile, passer dans le cerceau ou le toucher, se déplacer jusqu'au tapis à trou
- Se laisser tomber dans l'eau du tapis fin : en boule AV/AR, en roulant sur le côté, en roulade
- Idem dans l'autre sens en partant du tapis accroché à la ligne, sans passer par le grand tapis fin.

• Poisson = Objectif : Diversifier les actions dans l'eau

Situations possibles :

- Partir du grand tapis fin (cf. Tortues), se déplacer le long de la ligne, monter sur le tapis mi-zone, sauter, passer sous le tapis à trou et dans le cerceau
- Idem en partant de la ligne 3

• Dauphin = Objectif : Diversifier les actions dans l'eau

Situations possibles :

- Plonger du bord et passer dans le cerceau directement, enchaîner le parcours. Passer sous la ligne 2/3 et nager dans la ligne d'eau 3.

CONSEILS POUR LES SÉANCES D'APPRENTISSAGE

Chaque zone présente différentes situations possibles en fonction du groupe de compétences (hippocampe ou tortue ou poisson ou dauphin) qui vous sera attribué.

- **Zone centrale (lignes d'eau 3-4) :** Ces zones sont matérialisées par des petits tirets présents sur les schémas. Elles peuvent être ajoutées à votre zone d'occupation en adéquation avec le niveau de compétence des élèves présents avec vous. Elles permettent d'agrandir le champ d'action d'une zone pour les groupes nombreux par exemple, ou de niveau de compétence plus élevé.
- **Valider les items présents sur les feuilles de groupes :** Sur chaque feuille de groupe figure un item à valider correspondant à la zone. Lorsque vous vous trouvez sur la zone 1, par exemple, valider l'item en proposant un exercice aux élèves. Prenez le temps de laisser plusieurs chances à l'enfant, proposez des variables afin d'arriver à l'exercice final.
- **Inverser à la moitié de la séance avec la zone à côté :** Afin que chaque élève puisse évoluer 2 fois dans chaque zone, à la moitié de la séance, le MNS en surveillance sifflera 2 fois pour indiquer le changement d'atelier :
 - **Groupe présent en atelier 1 ira en 3 et inversement**
 - **Groupe présent en atelier 2 ira en 4 et inversement**
- Pour chaque zone, nous vous proposons des situations possibles qui correspondent au niveau de votre groupe. Ces situations proposées sont seulement un échantillon parmi les possibles et une base de travail. Des dizaines d'autres exercices peuvent être proposés aux élèves.

AIDES À L'APPRENTISSAGE- PROGRESSIVITÉ

Atelier 1 : immersions

Rester immergé le plus longtemps possible :

- Savoir maintenir la tête sous l'eau accroché au mur en apnée 5 ou 10 secondes
- Savoir passer la tête sous : 1) une frite 2) une barre 3) un tapis à trous
- Essayer d'aller le plus loin possible la tête dans l'eau, à la surface (définir des objectifs)
- Essayer d'aller le plus loin possible sous l'eau (complètement immergé, définir des objectifs)

Aller chercher des objets sous l'eau à différentes profondeurs :

- S'aider de la cage (des barreaux en profondeur) pour aller chercher un anneau
- Variantes : poser les pieds au sol, poser les genoux, poser les fesses
- Descendre le long d'une perche à 1m30 tenue par un adulte vers le fond pour attraper un anneau
- Idem à 1m50
- Descendre à 1m30 sans aide
- Descendre à 1m50 sans aide
- S'asseoir au fond du bassin / rester assis quelques secondes au fond du bassin

Atelier 2 : entrées dans l'eau

Le saut en bouteille : (tous niveaux)

- Travailler l'alignement du corps
- Bras le long du corps, jambes tendues et serrées

L'œuf : (tortues et +)

- Sauter en bombe : corps en boule, maintien des genoux avec les bras enlacés |
- Se laisser remonter à la surface sans bouger en maintenant la position

Chutes de tapis : (Tortues et +)

- Assis (av, ar), en boule (av, ar), roulades (av, ar), en glissant, en courant, en rampant...

Les étapes du plongeon : (poissons, dauphins)

1) La glissée ventrale :

- Une main au mur, une main vers l'avant, regard tourné vers l'avant
- Les deux pieds sur le mur
- Pousser et se positionner en « fusée »
- Se laisser glisser le plus loin possible sans bouger en restant aligné
- Possible de réaliser l'exercice ensemble dans la largeur du bassin

2) Bonus : La glissée dorsale

- Idem mais partir de dos, deux mains au mur, genoux entre les bras sur le mur
- Commencer par pousser en gardant les bras le long du corps
- Essayer de mettre les bras en fusée

3) Prémices du plongeon sur tapis mou :

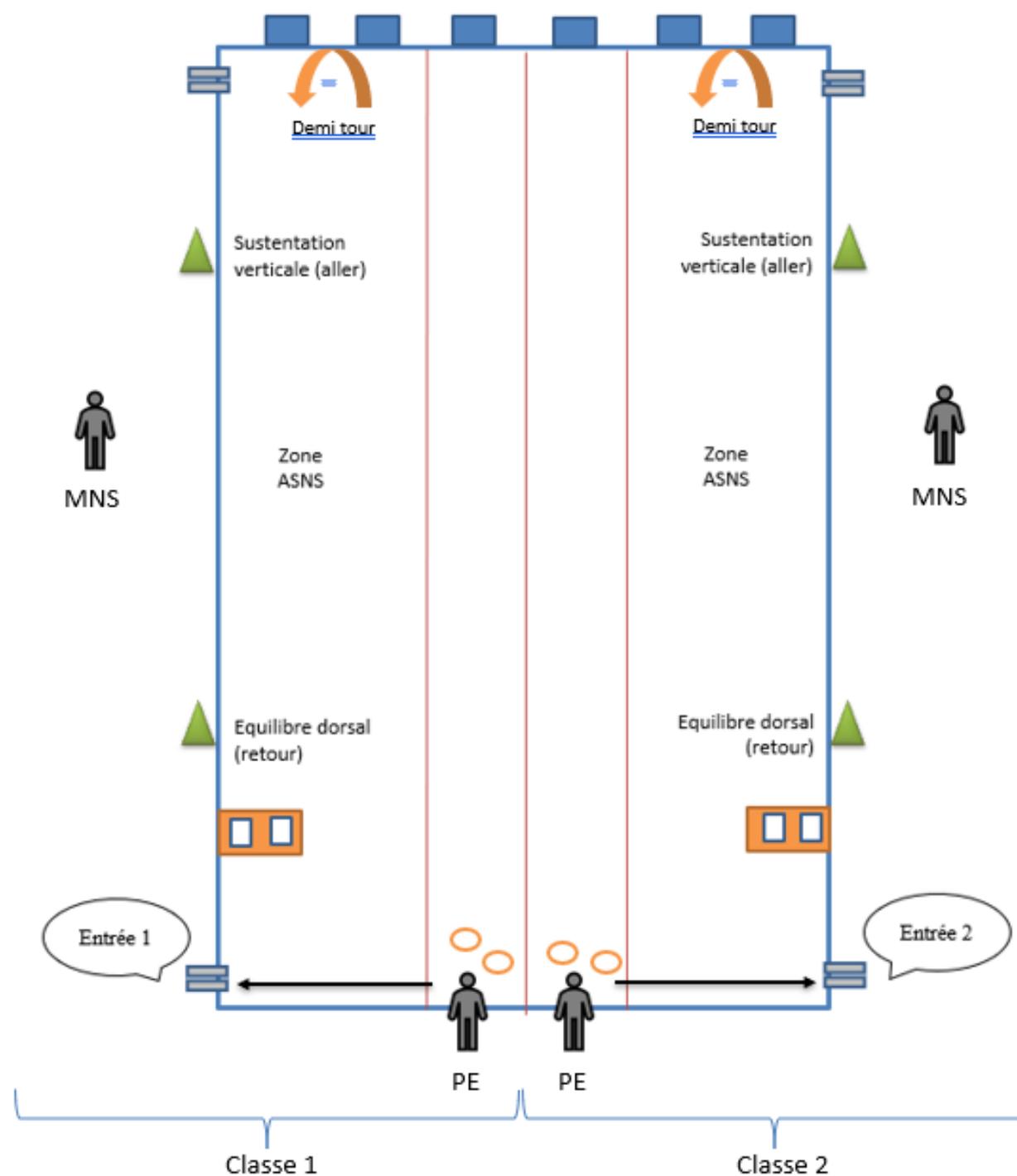
- Assis se laisser tomber en boule en avant
- Sur les genoux, mettre ses bras en flèche, et se laisser glisser vers l'avant
- Bien rentrer les mains en premier, menton collé à la poitrine

4) Le plongeon du bord de l'eau : (exercice à réaliser en largeur)

SÉANCE 7-ASNS :

ATTESTATION DU SAVOIR NAGER EN SÉCURITÉ

L'enseignant aura à charge un groupe d'élèves, sur les lignes centrales, en petite profondeur. Il enverra les élèves par groupe de 5 au maître-nageur. Il est libre de proposer les situations pédagogiques qu'il souhaite, sur la totalité de la longueur du bassin (ligne 3 pour la classe 1 ; ligne 4 pour la classe 2)



ASNS – DESCRIPTIF DU PARCOURS

*(NS 28/02/22 -
ANNEXE 2)*

Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.

Capacités	Indications pour l'évaluation
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).
Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	Le nageur peut attendre les secours.

REUSSITE DE L'ASNS



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

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 ou du chef d'établissement)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

École / collège :

Académie :

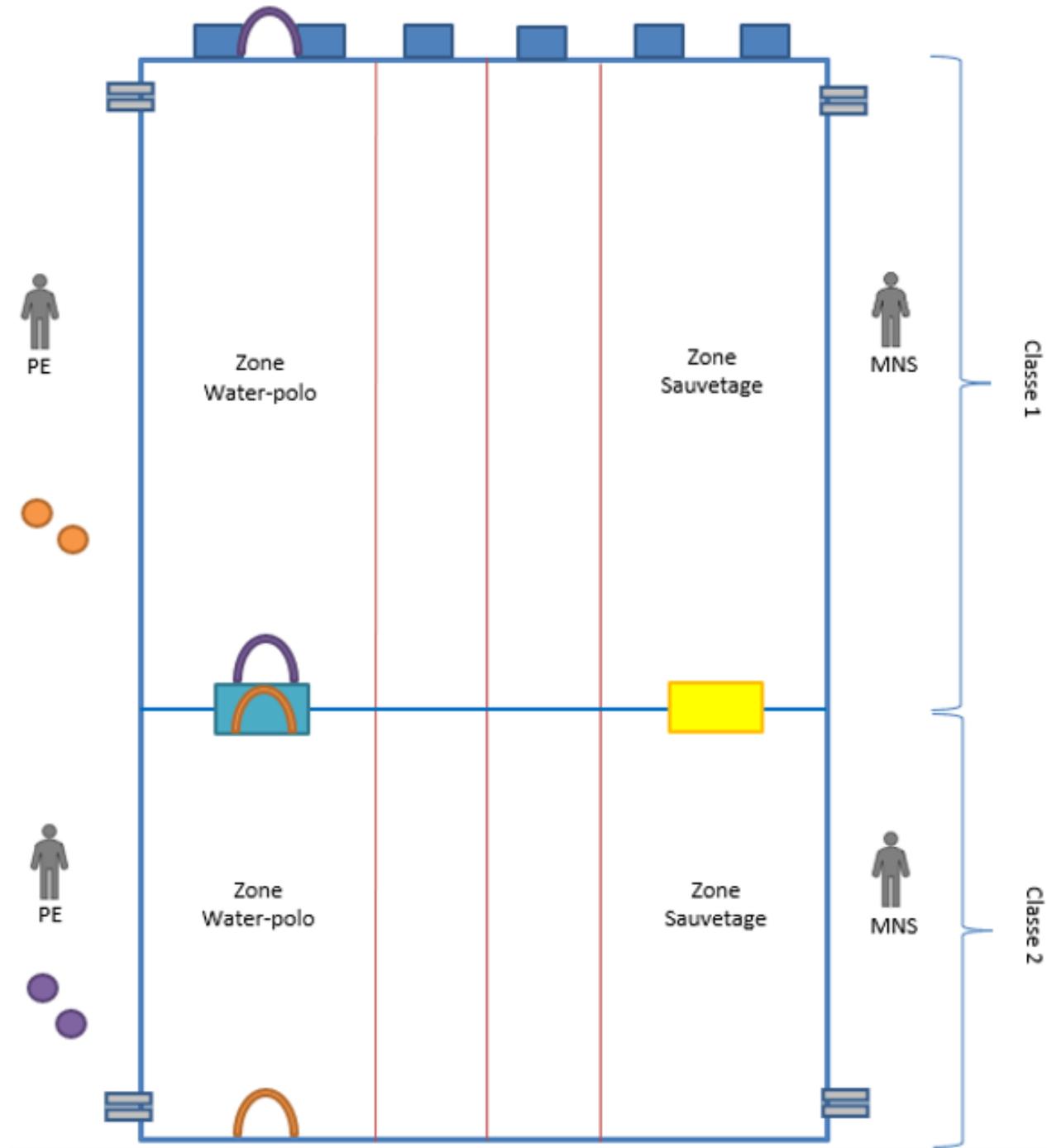
Fait à _____, le _____

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

Professionnel agréé
et titre

Professeur

SÉANCE 8 : JEUX ET SAUVETAGE



Le water-polo [Téléchargez le document ici](#)

But :

Deux équipes s'affrontent dans le but de marquer le maximum de points en tirant avec les mains dans le but de l'équipe opposée.

Matériel : 2 tapis supports de but / deux frites pour les buts / 2 balles

Consignes :

Se faire des passes entre les élèves d'une même équipe.
Les déplacements se font le maximum en nageant.

Critères de réussite :

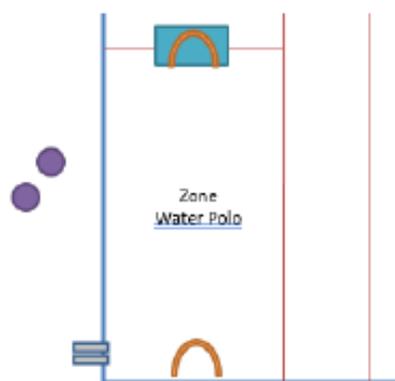
L'équipe qui lance sa balle dans le but opposé marque un point.

Comportements attendus :

Les enfants se passent la balle entre eux avant de marquer. Plusieurs passes sont attendues entre les élèves d'une même équipe avant de marquer. Si les élèves sont fatigués, ils peuvent être mis à cheval sur des frites afin de leur laisser les mains libres. Une couleur de frite = une équipe.

Variantes :

Avant de faire un match vous pouvez réaliser une passe à 10 ou autres jeux de passe.



2 zones pour la séance jeux :

- 2 en petite profondeur pour cycle 2
- 2 en grande profondeur pour cycle 3

● 2 balles par zone

■ Tapis à trou

⌒ Frites pour faire les buts

■ Tapis dur

— Lignes d'eau

▲ Plats

• Sauvetage :

But :

Transmettre aux enfants les principales clés du sauvetage, afin de pouvoir venir en aide à une personne de leur gabarit qui serait en détresse en milieu aquatique.

Matériel :

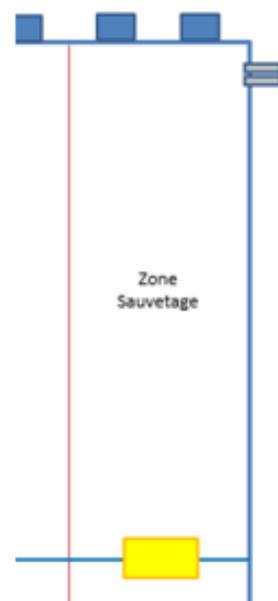
Frites, pull-buoy, anneaux, mannequin

Consignes :

- L'enfant réalise des déplacements sur le dos en maintenant un objet hors de l'eau (anneau, pull-buoy).
- L'enfant doit nager, réaliser un plongeon canard pour récupérer un objet au fond de l'eau, puis le tracter vers le bord sans qu'il touche l'eau.
- Par deux, un enfant joue le rôle du noyé et l'autre du sauveteur. Le noyé a une frite sous les bras. Le sauveteur doit nager, chercher l'enfant noyé, et le tracter vers le bord sur le dos à l'aide de la frite.
- Mise en application des prises de remorquage : Idem que l'exercice précédent, sans frite.
- Pour les enfants les plus débrouillés : l'enfant réalise un plongeon canard, et récupère un mannequin au fond de l'eau. Il doit le remonter à la surface, puis tenter de le remorquer vers le bord.

Variantes :

Ces exercices peuvent être réalisés en petite profondeur, mais également en grande profondeur ; dans la longueur de la zone, comme dans sa largeur.



- Le water-polo :

But :

Deux équipes s'affrontent dans le but de marquer le maximum de points en tirant avec les mains dans le but de l'équipe opposée.

Matériel : 2 tapis supports de but / deux frites pour les buts / 2 balles

Consignes :

Se faire des passes entre les élèves d'une même équipe.

Les déplacements se font le maximum en nageant.

Critères de réussite :

L'équipe qui lance sa balle dans le but opposé marque un point.

Comportements attendus :

Les enfants se passent la balle entre eux avant de marquer. Plusieurs passes sont attendues entre les élèves d'une même équipe avant de marquer. **Si les élèves sont fatigués, ils peuvent être mis à cheval sur des frites afin de leur laisser les mains libres.** Une couleur de frite = une équipe.

Variante :

Avant de faire un match vous pouvez réaliser une passe à 10 ou autres jeux de passe.

- **Sauvetage** :

But :

Transmettre aux enfants les principales clés du sauvetage, afin de pouvoir venir en aide à une personne de leur gabarit qui serait en détresse en milieu aquatique.

Matériel :

Frites, pull-buoy, anneaux, mannequin

Consignes :

- L'enfant réalise des déplacements sur le dos en maintenant un objet hors de l'eau (anneau, pull-buoy).
- L'enfant doit nager, réaliser un plongeon canard pour récupérer un objet au fond de l'eau, puis le tracter vers le bord sans qu'il touche l'eau.
- Par deux, un enfant joue le rôle du noyé et l'autre du sauveteur. Le noyé a une frite sous les bras. Le sauveteur doit nager, chercher l'enfant noyé, et le tracter vers le bord sur le dos à l'aide de la frite.
- Mise en application des prises de remorquage : Idem que l'exercice précédent, sans frite.
- Pour les enfants les plus débrouillés : l'enfant réalise un plongeon canard, et récupère un mannequin au fond de l'eau. Il doit le remonter à la surface, puis tenter de le remorquer vers le bord.

Variantes :

Ces exercices peuvent être réalisés en petite profondeur, mais également en grande profondeur ; dans la longueur de la zone, comme dans sa largeur.

Merci!

A white pen with a blue stripe is shown writing the word "Merci!" in a cursive script. The pen is positioned at the end of the word, and the word is written in black ink on a white surface.