

# Projet pédagogique natation

Piscine Champerret  
Inspection 17A-Wagram

---



Ce projet pédagogique, concerne différents partenaires éducatifs : les Professeurs des écoles, les directeurs, les EAPS et les PVP. Il a pour objectifs de / d' :

- **Offrir un cadre** de travail commun,
- **S'accorder sur les compétences** que doivent acquérir les élèves,
- **S'accorder sur les étapes** de formation d'un nageur à l'école,
- **Donner des outils** aux PE pour les soutenir dans la prise en main des groupes,
- **Fixer les tâches et le rôle** de chaque intervenant.

*D'autre part, ce projet vient compléter en termes pédagogiques le projet annuel de l'IEN qui, lui, précise les différents points réglementaires.*

## **Cadre réglementaire :**

Cf Circulaire académique natation de rentrée.

## **Priorités académiques :**

Une attention prioritaire portée aux non nageurs qui sont prioritaires.

## **Accueil et répartition des classes dans les vestiaires :**

A définir à la réunion institutionnelle de rentrée.

## Un constat :

On demande à des élèves qui sont parfois déjà en difficulté motrices de construire une nouvelle coordination, dans un nouveau milieu avec des repères qu'ils ne connaissent pas.

## Une réalité en temps scolaire :

- Temps contraint
- Cycles courts

### Il faut viser l'efficacité et la logique sécuritaire

## Le matériel :

- L'utilisation du matériel est possible mais à condition de connaître les aspects bio mécaniques.

### 3 grands principes :

- Poussée d'Archimède
- Force d'apesanteur
- Action de portance si mouvement

*Plus on équipe un enfant, moins il ressent l'action de ces paramètres sur son corps.*

### L'utilisation du matériel doit donc être réfléchie

## Quelles sont les représentations des élèves non nageurs :

- Je vais aller au fond de l'eau
- Je vais être aspiré
- Je vais me remplir d'eau
  - Il faut modifier leurs représentations et il faut leur faire accepter l'immersion pour leur faire ressentir la poussée d'Archimède et l'apesanteur.
  - Il faut les aider à dépasser ces blocages affectifs.
  - Une étape cruciale : accepter de se laisser porter par l'eau.
    - Etape très longue car il faut accepter l'immersion, pour accepter de se laisser porter et en ressentir les effets.

### Il faut les mettre en grande profondeur, en sécurité.

Quels sont les problèmes posés par le passage du terrien bipède à l'homme aquatique ?		
	Activités terrestres	Activités aquatiques
Equilibre	<ul style="list-style-type: none"><li>• équilibre vertical</li><li>• appuis plantaires</li><li>• tête verticale</li><li>• pesanteur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• équilibre horizontal</li><li>• perte totale des appuis plantaires</li><li>• tête horizontale</li><li>• poussée d'Archimède</li></ul>
Respiration	<ul style="list-style-type: none"><li>• innée et réflexe</li><li>• nasale</li><li>• expiration passive, pas de résistance à l'expiration</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• volontaire</li><li>• essentiellement buccale</li><li>• expiration active et longue</li><li>• résistance à l'eau à vaincre</li></ul>
Propulsion	<ul style="list-style-type: none"><li>• jambes motrices</li><li>• bras équilibrateurs</li><li>• appuis fixes et solides</li><li>• résistance de l'air négligeable</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• jambes surtout équilibratrices</li><li>• bras moteurs</li><li>• appuis fuyants et mouvants</li><li>• résistance de l'eau</li></ul>

## Les étapes de l'apprentissage d'une natation sécuritaire :

Des étapes pour passer du « corps pesant » au corps « flottant ».

La notion de **construction** vient ce substituée à celle d'apprentissage car elle intègre **une transformation** à partir du fonctionnement de terrien.

*A partir du travail de Raymond Catteau, Marc Bergotti et les Propositions de Serge Durali et Laurent Fouchard*

*(nageurs, professeurs d'EPS Agrégés, formateurs à l'université)*

A travers ces étapes, les élèves vont franchir des obstacles physiologiques et physiques. Ils vont inhiber leurs peurs : le risque de disparaître, l'engloutissement, le remplissage.

La notion de tâche est importante, en choisissant une tâche l'enseignant définit ce qu'il faut réussir et donne des critères de réussite à l'élève.

L'enseignant fait l'hypothèse que la réussite de la tâche se traduira par une transformation des actions et des représentations des élèves.

**La démarche didactique proposée prend en compte la chronologie et non la durée.**

Attention à ne pas masquer le sens de la tâche « toucher le fond n'est pas ramasser un objet au fond ».

### Des principes :

- Eviter au maximum d'équiper les élèves de supports à la flottaison : ceinture, frite, planche.
- Mettre les élèves en action à partir d'un but à atteindre en suivant un cheminement proposé.
- Une seule étape peut faire l'objet de plusieurs séances de travail

<p><b>Etape 1</b></p>	<p><b>Entrer dans l'eau et accepter d'immerger le corps et la tête</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ludique en petite profondeur.</li> <li>• En gardant des appuis plantaires, jouer, tester les relations de l'eau sur le corps jusqu'à l'immersion complète si possible en prenant les informations hors de l'eau et dans l'eau.</li> <li>• <b>Les lunettes peuvent aider</b> : Ouvrir les yeux et voir la lumière peut rassurer certains enfants.</li> <li>• Jouer à aller chercher des objets.</li> </ul>
<p><b>Etape 2</b></p>	<p><b>Se déplacer à la surface de l'eau grâce à des appuis solides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer de la vitesse avec des points d'appuis.</li> <li>• Pas de vitesse, pas de portance.</li> <li>• A partir de la goulotte, se déplacer de plus en plus vite, jusqu'à un déplacement immergé en apnée inspiratoire.</li> </ul> <p><i>Beaucoup plus important que de se déplacer avec une frite</i></p>
<p><b>Etape 3</b></p>	<p><b>S'horizontaliser à la surface de l'eau à partir d'appuis solide.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans appuis plantaires, se laisser tracter par un camarade, sur le ventre ou sur le dos.</li> <li>• A partir de la goulotte se tracter seul avec un bras.</li> <li>• Faire une traversée en coulée ventrale en limitant les sorties de tête.</li> </ul>
<p><b>Etape 4</b></p>	<p><b>Descendre au fond de la piscine et augmenter sa durée d'immersion pour agir.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de la remontée passive.</li> <li>• Descendre le long d'une perche (les pieds devant) en apnée inspiratoire <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner des consignes inspiratoires précises</li> <li>• Préciser que pour descendre plus facilement, les pieds doivent se trouver le plus près possible de la perche</li> <li>• En touchant le fond, les enfants réalisent que le bassin est un lieu défini et pas un puit sans fond.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Etape 5</b></p>	<p><b>Se rééquilibrer à partir de déséquilibres divers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour changer de direction, il faut se regrouper.</li> <li>• On peut les entrainer en se tenant à des frites.</li> <li>• Passer de position ventrale à position dorsale, costale.</li> <li>• La tête est l'élément primordial pour ce changement de direction.</li> </ul> <p><b>Objectif</b> : construire la capacité à se redresser.</p>
<p><b>Etape 6</b></p>	<p><b>Se laisser flotter et/ou remonter par l'eau.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etape incontournable</li> <li>• Se laisser porter par l'eau, ne rien faire en apnée inspiratoire.</li> <li>• Petit enfoncement du corps qu'il faut accepter au début.</li> <li>• Apnée de 5 à 6 secondes</li> <li>• <b>Critère de réussite</b> : immobilité complète.</li> </ul>
<p><b>Etape 7</b></p>	<p><b>Accepter et réaliser des entrées dans l'eau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette étape est possible parce que les effets de la poussée d'Archimède sont acquis.</li> <li>• Accepter de se laisser chuter</li> <li>• Entrer dans l'eau après un déséquilibre</li> <li>• Entrer dans l'eau après une impulsion</li> <li>• Entrer dans l'eau en offrant le moins de résistance possible et se laisser remonter.</li> </ul>

<p><b>Etape 8</b></p>	<p><b>Construire un équilibre dynamique horizontal, ventral, dorsal et costal à partir d'une poussée sur un appui solide.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>On a tous les fondamentaux biomécaniques de la natation. <ul style="list-style-type: none"> <li>Trainer son camarade au bout d'une ceinture, d'un élastique attaché autour de la taille.</li> <li><b>Il faut passer du temps sur cette étape.</b></li> <li>Il est plus facile d'entretenir une vitesse que de la créer.</li> </ul> </li> </ul> <p>Installer des variables en profondeur : entre les jambes, sous un tapis.</p>
<p><b>Etape 9</b></p>	<p><b>A partir d'une glissée ventrale ou dorsale, entretenir et créer de la vitesse grâce à l'action simultanée ou alternée des bras.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pull boy pour travailler les bras en ralentissant le mouvement. Il permet de rester à la surface et de favoriser l'horizontalité.</li> <li>Proposer des trajets moteurs complets des bras.</li> <li>Utilisation du moulin de bras en apnée inspiratoire sur une courte distance ou sur un petit nombre de mouvements, après une poussée sur le mur.</li> <li>Les nages hybrides sont utilisables</li> </ul>
<p><b>Etape 10</b></p>	<p><b>Construire une propulsion alternée en jambes pour se déplacer en nage complète</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler le battement sous l'eau pour ressentir la résistance de l'eau.</li> <li>Réaliser une coulée ventrale puis prolonger le déplacement subaquatique grâce à des battements de jambes, le plus loin possible.</li> <li>On est dans une logique de natation au service de la sécurité.</li> <li>On a commencé par les membres inférieurs pour favoriser la rééquilibration.</li> <li>On le fait à la fin car sinon on conforte les élèves dans l'idée que pour nager il faut faire des battements et donc reproduire une motricité de terrien.</li> </ul>
<p><b>Etape 11</b></p>	<p><b>Construire une respiration aquatique pour nager plus loin et plus longtemps avec une propulsion ventrale ou dorsale alternée et/ou simultanée.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nager en apnée inspiratoire le plus longtemps possible. Expirer complètement dans l'eau le plus tard possible, avant de reprendre une inspiration aérienne rapide.</li> <li>La respiration latérale n'est pas utile, on peut respirer devant, logique sécuritaire.</li> <li>Expirer en se déplaçant n'est pas facile, car ça va vite.</li> <li>Objectif : déplacement à vitesse constante.</li> <li>Expiration complète très importante.</li> </ul>
<p><b>Etape 12</b></p>	<p><b>Construire et maîtriser un ciseau de brasse.</b></p>

- 12 étapes de progression reposant sur des connaissances scientifiques et des connaissances didactiques.
- L'ordre de ces étapes est important.

## Déclinaison locale :

Les élèves portent des bonnets de couleur qui identifient leur niveau de compétence pour un meilleur repérage des exercices à proposer.

## Pistes pédagogiques :

### Dans le petit bain

#### Atelier 1

- Je fais le tour du bassin
  - En avant
  - En arrière
  - Sur le coté
- Je passe sous une perche avec un adulte qui me tient la main
- Je ramasse différents objets, avec les mains, avec les pieds

#### Atelier 2

- Je fais du Tam Tam dans l'eau
- Je traîne un copain avec deux frites dans différentes positions

#### Atelier 3

- Différents jeux
  - Sous l'eau, dire coucou
  - Souffler
  - Crier des mots
  - Ouvrir la bouche
  - Mettre les genoux au fond de l'eau
  - S'asseoir au fond
  - Se laisser remonter bras en l'air
  - Mettre les mains par terre
  - Se coucher par terre

## Dans le grand bain

### Atelier 1

*Descendre au fond de l'eau est une difficulté. Toucher le fond permet de délimiter l'espace d'action et de rassurer.*

*Les élèves perçoivent qu'ils remontent en surface rapidement lorsqu'ils sont en apnée pleine. La peur de l'engloutissement disparaît.*

- Descendre à l'échelle en arrière
  - Descendre et toucher le fond
  - Descendre et se laisser remonter
- Descendre avec une perche, en pompier le long du mur
- Descendre en tenant le corps d'un camarade qui se tient à la goulotte
- Passer sous des perches en ouvrant les yeux
- A la verticale, les bras tendus le corps collé au mur, lâcher le mur et comprendre que l'on remonte.

### Atelier 2 :

*Laisser passivement l'eau agir sur son corps*

- Equilibre et déséquilibre : « Jacques à dit ... », avec des frites sous les bras refaire les consignes du petit bain.

### Atelier 3

*Sauter dans l'eau*

- Entrée dans l'eau sous toute ses formes : tapis, toboggan
- Sauter dans l'eau et toucher le fond avec ses pieds pour remonter passivement
- Les élèves sautent dans l'eau par les pieds en essayant de garder le corps bien vertical et en conservant le regard à l'horizontal, les bras le long du corps.
- On fera varier les départs en avant, en arrière, en faisant un demi tour
- Faire varier les entrées dans l'eau pour effectuer un changement de direction : accroupi, en boule etc.

### Atelier 4

*Les élèves changent et laissent l'eau agir passivement sur leur corps.*

- Deux frites sous les bras se mettre en position assise
  - Je fais du vélo
  - Je bascule d'avant en arrière

- Avec une frite ventrale, essayer de s'allonger sur le ventre
- Etoile de mer avec du matériel

## Atelier 5

*Une locomotion avec le corps en suspension. Les pieds perdent peu à peu l'appui avec le mur. Ils participent à la préservation de l'orientation du corps. Les élèves vont passer peu à peu de l'appui à la suspension.*

- Accrochés à la goulotte, battements de jambes
- Se déplacer avec une frite
- Multiplier les déplacements d'un point à un autre en utilisant la goulotte :
  - Déplacement libre
  - Avec les épaules sous l'eau
  - En élargissant l'amplitude entre les appuis
  - Accélérer le déplacement
  - Se déplacer en fermant les yeux

### Propositions pédagogiques de l'équipe des PVP :

## Entrée dans l'eau

### Du niveau 1 au niveau 2

**Situation 1** : « toucher la ligne d'eau » ou « objet flottant »

But : sauter et aller toucher la ligne d'eau

Consignes : sauter avec 1 frite ou un objet flottant vers la ligne d'eau pour la toucher, puis revenir au bord. 1 point à chaque fois que le but est atteint

**Situation 2** : « le poisson volant »

But : sauter avec une frite, et toucher un objet en hauteur (perche) avant d'entrer dans l'eau

Consignes : sauter vers l'objet (vers l'avant, vers le haut) pour toucher la perche ou l'objet accroché (cerceau....)

### Du niveau 2 au niveau 3

Possibilité de reprendre les situations précédentes sans aide

**Situation 3** : « le hors bord »

But : entrer dans l'eau sans tenir un objet aidant à la flottaison

Consignes : sauter dans l'eau puis attraper une des planches. Effectuer 3m et déposer la planche dans le bac de l'équipe

2 équipes / 2 bacs. Avoir réuni le plus de planches pour son équipe

#### **Du niveau 3 au niveau 4**

**Situation 4** : « le grand bleu »

But : entrer dans l'eau avec ou sans aide de la perche à partir du bord du bassin

Consignes : sauter dans l'eau pour aller chercher un objet lesté au fond de l'eau. Le ramener au bord du bassin pour marquer un point.

**Situation 5** : « du crapaud au kangourou »

But : sauter ou plonger à partir de la position accroupie (puis debout) du bord du bassin

Consignes : sauter la première fois accroupi, nager sur quelques mètres jusqu'à une zone déterminée (nénuphar). Remonter sur le bord et essayer de nouveau en se redressant petit à petit.

**Situation 6** : « entrée dans la grotte »

But : sauter dans un cerceau

#### **Du niveau 4 au niveau 5**

Reprendre les situations précédentes

**Situation 7** : « les sauteurs de l'extrême »

But : sauter ou en plongeant depuis le plot en faisant le moins d'éclaboussures possible

Consignes : En fonction du niveau d'éclaboussures une note est donnée par l'enseignant, un élève, ou un groupe d'élèves

## **Immersion**

#### **Du niveau 1 au niveau 2**

**Situation 8** : « Jacques à dit »

But : immerger la tête

Consignes : quand l'enseignant (ou élève) annonce « Jacques à dit », il faut appliquer la consigne donnée.

Possibilité de jouer sur les parties du visage à mettre dans l'eau.

**Situation 9** : « le jacuzzi »

But : faire le plus de bulles possibles au fond du bassin

Consignes : par 2. Un qui fait l'exercice, l'autre observe la quantité de bulles. Jouer sur le degré d'immersion (la tête ; assis ; accroupi...)

**Situation 10** : « la devinette »

But : trouver le nombre désigné par un autre élève sous l'eau

Consignes : un élève indique un nombre de doigts sous l'eau. Son partenaire doit immerger sa tête pour voir ce nombre. Possibilité de demander à l'élève qui a la tête sous l'eau de taper le chiffre sur l'eau.

**Situation 11** : « les poissons dans le filet »

But : immerger totalement la tête

Consignes : un groupe d'élèves joue le rôle du filet en se tenant par les mains, et en écartant les jambes. Fermer le filet au chiffre choisi préalablement. Les poissons attrapés deviennent pêcheur.

**Situation 12** : « le tunnel »

But : « immerger totalement la tête »

Consignes : Des cerceaux représentant des tunnels sont disposés à différentes hauteurs. Il faut passer à travers . Possibilité d'effectuer un parcours de cerceaux.

### **Du niveau 2 au niveau 3**

**Reprendre** les situations précédentes mais en incluant la dimension **sans appui**

### **Du niveau 3 au niveau 4**

**Situation 13** : « les pirates »

But : se déplacer sous l'eau pour ramasser des trésors (objets)

Consignes : ramener le plus de trésors possibles. Jouer sur distance ; profondeur ; ...

### **Du niveau 4 au niveau 5**

**Situation 14** : « l'aventurier »

But : effectuer un parcours en immersion sans reprise d'appui

Consignes : parcours comprenant passage dans des cerceaux, des objets à toucher/ramasser, des changements de direction. Y insérer un ou des plongeurs canards. Possibilité de faire observer le parcours par un autre élève.

# Equilibre

## Possibilité d'utiliser les mêmes situations du niveau 1 au niveau 5 (en jouant sur les variables de matériel et de consignes)

Possibilité de reprendre situation 8 du « Jacques à dit ». Y insérer des moments où je lâche le mur d'une main, des 2 mains ; des équilibres avec frite(s), avec la tête dans l'eau ou pas ; des étoiles de mer.....

### **Situation 15** : « le bateau en panne »

But : se laisser tirer par son camarade

Consignes : tirer le bateau en panne jusqu'au garage à bateaux. Un élève qui tire son camarade (par les mains, les bras, une frite placée sous les aisselles, une planche....). Le bateau doit s'allonger sur le ventre (ou sur le dos).

Possibilité d'organiser une course.

### **Situation 16** : « le pêcheur et les crevettes »

But : éviter de se faire attraper par les pêcheurs

Consignes : les pêcheurs poursuivent les crevettes qui cherchent à ne pas être attrapées. Si elles se sentent en danger elles doivent se mettre en boule (frite ou non ; étoile de mer, ....). Le pêcheur ne peut pas rester à côté des crevettes. Dès que les pêcheurs s'éloignent les crevettes peuvent reprendre leurs appuis plantaires. Dès que la crevette est attrapée elle inverse son rôle avec le pêcheur qui l'a attrapée.

### **Situation 17** : « 1,2,3 étoile »

But : se déplacer rapidement pour aller toucher le mur

Consignes : se déplacer vers l'avant quand le meneur compte « 1,2,3 ». S'arrêter en étoile (ventre, dos....) quand le meneur se retourne. Ce dernier se retourne 3 secondes et reprend le comptage. Si un élève reprend les appuis pendant les 3 secondes il repart au départ.

### **Situation 18** : « les danseurs aquatiques »

But : réaliser 3 équilibres différents en duo.

Consignes : réaliser un enchaînement de 3 équilibres à 2. Ils devront le présenter aux autres camarades.

L'enchaînement présentera des équilibres plus ou moins difficiles en fonction du niveau , horizontalement sur le ventre/sur le dos avec ou sans reprise d'appui ; et verticalement plus ou moins longtemps ; en utilisant les bras et les jambes pour changer de position.

### **Situation 19** : « le requin »

But : Ne pas se faire toucher par le requin

Consignes : se rendre de l'autre côté du bassin sans se faire toucher par le requin. Les poissons doivent traverser au signal du requin. S'ils se mettent dans 1 position définie (boule ; étoile ; ....), le requin ne peut pas les toucher. Les poissons touchés prennent la place du requin ou deviennent à leur tour requin.

# Propulsion

## Du niveau 1 au niveau 3 en jouant sur les variables de flottaison et de déplacement.

### **Situation 20 : « le bûcheron »**

But : se déplacer le long du mur en déplaçant des objets (buches de bois)

Consignes : transporter les bûches de bois de l'autre côté de la forêt, en prenant appui sur le mur. Possibilité de faire un parcours. Déposer le bois à un endroit identifié à la fin du parcours.

### **Situation 21 : « les déménageurs »**

But : Aller chercher les meubles (objets flottants) et les ramener dans la nouvelle maison.

Consignes : au signal de l'enseignant, l'élève entre dans l'eau, et va chercher un meuble (possibilité de jouer sur les consignes de déplacement). L'élève qui a ramené le plus de meuble est identifié comme le meilleur déménageur. Possibilité de le faire par équipes.

### **Situation 22 : « le béret »**

But : aller chercher un objet flottant le plus rapidement possible et l'acheminer jusqu'à son équipe.

Consignes : entrer dans l'eau quand son numéro est appelé. Choisir un des 2 objets flottants et l'acheminer plus vite que le joueur adverse.

### **Situation 23 : « agent secret »**

But : aller chercher un message secret .

Consignes : l'élève entre dans l'eau au signal de l'enseignant, et se rend jusqu'à un autre élève qui lui délivre un message secret. Rapporter ce message au reste de l'équipe. Possibilité d'organiser une course entre 2 équipes. Jouer sur les variables de flottaison et de propulsion.

### **Situation 24 : « les baleines et les sardines »**

But : ne pas se faire attraper si on est une sardine/ attraper les sardines quand on est une baleine.

Consignes : Identifier les baleines et les sardines. Raconter une histoire. Quand les élèves entendent le mot sardine, les sardines s'échappent et les requins les pourchassent. Les sardines doivent atteindre une zone sans se faire toucher. Point attribué en fonction du but atteint ou on par chacun.

## Du niveau 3 au niveau 5

**Possibilité de reprendre les situations précédentes en jouant sur les consignes de déplacement, de distance, d'appuis....**

### **Situation 25 : « le cargo »**

But : transporter les objets de l'autre côté du bassin.

Consignes : transporter les objets sur une planche en battant des pieds d'un côté du bassin à l'autre. Possibilité de le faire en équipe ; de prendre des gros tapis ; de varier le mode de déplacement....

**Situation 26** : « la chimère »

But : coopérer pour parvenir à se déplacer à 2.

Consignes : se déplacer à 2 . Un constitue la partie haute du poisson et se propulse avec les bras (possibilité de mettre un pull boy entre les jambes) , l'autre constitue la queue et se propulse avec les jambes. Inverser à la moitié ou au retour. Idem en position dorsale.

**Situation 27** : « le crocodile »

But : traverser sans se faire toucher par le crocodile. Pour le crocodile toucher les poissons.

Consignes : au signal, traverser sans se faire toucher, sinon on devient crocodile (ou on le remplace). Sur la largeur ou la longueur. Varier les déplacements (ventral ; dorsale). Possibilité de faire des immersions pour les poissons. Limiter les déplacements du crocodile (immersion ou non/zone....)

**Situation 28** : « les dauphins »

But : se déplacer rapidement en utilisant plusieurs nages

Consignes : Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale au passage d'un repère. Possibilité d'ajouter des obstacles.

## Passport de la natation scolaire, Cycle 2 et Cycle 3 et Test d'aisance aquatique

<i>Pour valider une étape, l'élève DOIT ENCHAÎNER les actions et posséder les connaissances et attitudes :</i>										<b>Connaissances et attitudes</b>		
<b>Etape 1</b>	Entrer dans l'eau à l'aide d'une échelle.		Réaliser une immersion volontaire de la tête.		Se déplacer sur 10 m avec une aide matérielle sans appui au sol.		Réaliser un surplace de 5 secondes, sans appui au sol avec matériel.		Surveillance	Hygiène et sécurité		
<b>Etape 2</b>	Entrer dans l'eau en sautant sans aide dans le P.B. Ou Sauter dans le P.B sans aide.		Se déplacer sur 15 m au G.B. avec une aide matérielle en maintenant le plus possible la tête dans l'eau.		Descendre et remonter en apnée le long d'une perche afin de toucher le fond du bassin avec une main, à 1,50 m.		Réaliser un surplace vertical au G.B avec matériel en faisant un tour complet sur soi-même.		surveillance	Hygiène et sécurité		
<b>Etape 3</b>	Sauter avec une aide au G.B.		Réaliser une glissée ventrale sur 5 m sans matériel.		Descendre et remonter en apnée le long d'une perche afin d'aller toucher le fond du bassin à plus de 1,50 m		Réaliser un surplace sans matériel 5 sec.		surveillance	Hygiène et sécurité		
<b>Etape 4</b> <i>Attendus de Fin de Cycle 2</i>	Sauter sans aide, avec un temps d'immersion complète.		Remonter passivement.		<b>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans appui.</b>		Réaliser un surplace vertical de 5 sec.		surveillance	Hygiène et sécurité		
<b>Etape 5</b>	A partir d'un tapis posé sur l'eau, entrer dans l'eau en chute arrière.		Franchir en immersion complète un obstacle flottant de 50 cm		Réaliser une glissée ventrale et se déplacer sur le ventre sur 15 m.		Réaliser un surplace vertical pendant 10 secondes		surveillance	Hygiène et sécurité		
<b>Etape 6</b> <small>L'enchaînement s'effectue obligatoirement dans l'ordre indiqué et ne peut être validée qu'à cette condition.</small> <b>A.S.S.N.</b> <b>Attendus de fin de Cycle 3</b>	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 d'un 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 de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 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 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 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.	Identifier le responsable de surveillance et alerter en cas de problème	Connaitre les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement surveillé	Identifier les environnements et circonstances pour lesquels l'ASSN est adaptée

Les items peuvent être validés indépendamment des étapes, c'est l'enchaînement des items qui conditionne la validation des étapes.

<b>Le test d'aisance aquatique permet de s'assurer que l'élève est apte à :</b>				
<b>Effectuer un saut dans l'eau</b>	<b>Réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes</b>	<b>Réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes</b>	<b>Nager sur le ventre pendant vingt mètres</b>	<b>Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.</b>
<small>Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.</small>				
<b>Obtention du certificat d'aisance aquatique ?</b>				
<b>Oui</b>			<b>Non</b>	