

# Guide pédagogique pour l'enseignement de la natation à l'école primaire.

# Guide pédagogique pour l'enseignement de la natation à l'école primaire.

Ce document est le fruit d'une réflexion entre les services de la DSDEN 76 et les ETAPS aquatiques de la Ville de Rouen.

Le travail de coordination et de rédaction a été mené par :

- **Catherine VAUTIER** - conseillère pédagogique parcours de réussite éducative et **Sébastien DUBOT** - conseiller pédagogique départemental pour l'éducation physique et sportive (DSDEN 76)

et

- **Mickaël GAUDOT** - coordonnateur des chefs de bassin (ville de Rouen).

Il s'articule autour de **trois outils pédagogiques** d'aide à la mise en œuvre de l'enseignement de cette activité sur une durée de quatre modules d'apprentissage :

**1.Le premier est une proposition de repères d'évaluation des apprentissages. (du nageur débutant vers l'Attestation Scolaire du Savoir Nager).**

**2.Le second est une proposition de situations d'apprentissage à travers cinq composantes de l'activité natation (entrée dans l'eau, équilibration, immersion, respiration, propulsion). Il faut favoriser l'enchaînement d'actions..... Situations non linéaires.**

**3.Le troisième est une proposition d'évaluation sous forme de parcours.**

Ce travail s'est appuyé sur les textes réglementaires en vigueur :

- Arrêté du 18 février 2015 (Bulletin Officiel Spécial n°2 du 26 mars 2015) : Programme d'enseignement de l'école maternelle.
- Arrêté du 9 novembre 2015 (Bulletin Officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015) : Programme d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux (cycle 2), du cycle de consolidation (cycle 3) et du cycle des approfondissements (cycle 4).
- Circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017, (BO n°34 du 12 octobre 2017)

Dans ces textes, il est rappelé que :

« Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans les programmes d'éducation physique et sportive.

L'acquisition des connaissances et des compétences de natation se conçoit à travers la programmation de plusieurs séquences d'apprentissage réparties dans les cycles d'enseignement de l'école primaire, du collège et du lycée. Ces connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et doivent être régulièrement évaluées.

Le parcours d'apprentissage de l'élève commence, dès le cycle 1, par des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique - sous forme de jeux et de parcours organisés à l'aide d'un matériel adapté pour permettre aux élèves d'agir en confiance et en sécurité et construire de nouveaux équilibres (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.).

Il se poursuit au cycle 2 par des temps d'enseignement progressif et structuré, afin de permettre la validation des attendus de la fin du cycle (notamment « se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion »).

Au cycle 3, la natation fera l'objet, si possible, d'un enseignement à chaque année du cycle. Une évaluation organisée avant la fin du CM2 permet de favoriser la continuité pédagogique avec le collège et notamment de garantir la validation de l'ASSN en proposant aux élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires. »

# **NATATION - Propositions de repères dans les apprentissages**

## **Vers l'Attestation Scolaire du Savoir Nager**

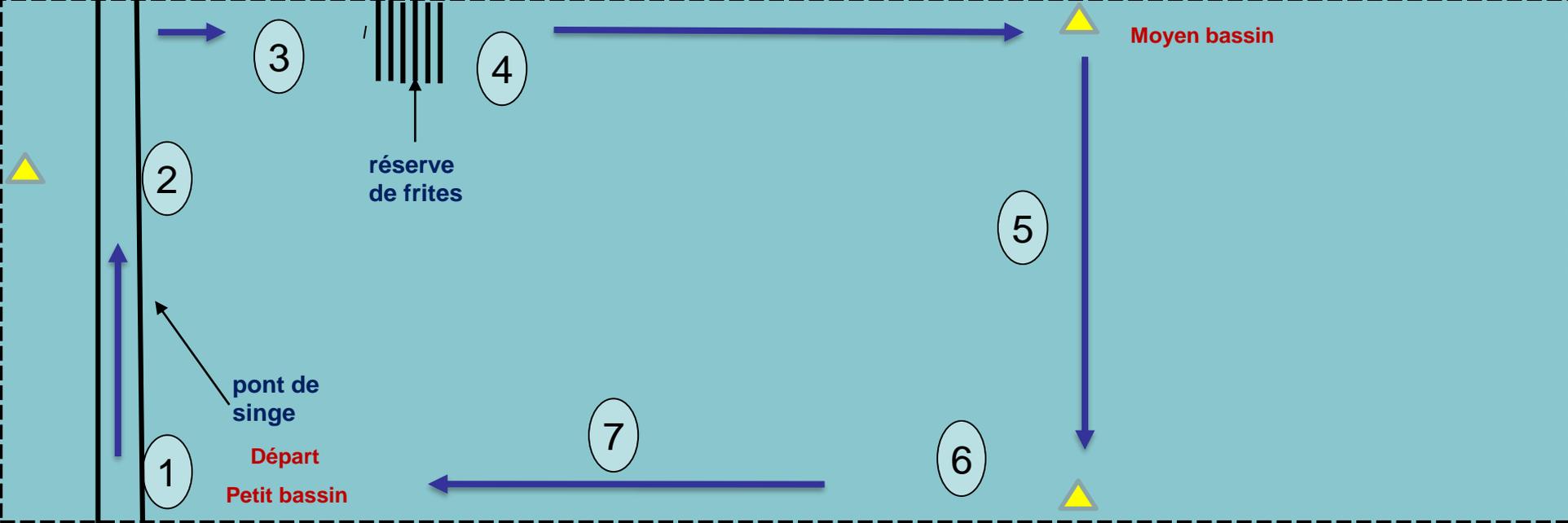
L'élève devrait être capable de :	A l'issue d'un 1er module de 10 à 13 séances	A l'issue d'un 2 <sup>ème</sup> module de 10 à 13 séances	A l'issue d'un 3 <sup>ème</sup> module de 6 à 10 séances	A l'issue d'un 4 <sup>ème</sup> module de 6 à 10 séances	Attendus de fin de Cycle 3 Attestation Scolaire Savoir Nager
<b>Entrée dans l'eau</b>	En petite ou grande profondeur, entrer dans l'eau avec ou sans aide	En petite ou grande profondeur : - Sauter avec ou sans aide	En grande profondeur : - Sauter sans aide - Plonger avec ou sans aide	En grande profondeur : - Sauter sans aide - Plonger sans aide - Chuter en arrière sans aide	Chuter en arrière.
<b>Equilibration</b>	En petite ou grande profondeur s'allonger : - sur le ventre avec une aide à la flottaison. - sur le dos avec une aide à la flottaison.	En petite ou grande profondeur réaliser sans aide à la flottaison. : - un équilibre ventral - un équilibre dorsal - un équilibre vertical	Passer : - d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal et inversement - d'un équilibre ventral à un équilibre vertical et inversement - d'un équilibre dorsal à un équilibre vertical et inversement La durée minimum de chaque équilibre est de 5 secondes.	Suite à un déplacement ventral, réaliser un équilibre vertical. Suite à un déplacement dorsal, réaliser un équilibre dorsal. La durée minimum de chaque équilibre est de 15 secondes.	Réaliser un surplace vertical et un surplace horizontal dorsale pendant 15 secondes chacun.
<b>Immersion avec ou sans déplacement</b>	S'immerger complètement avec ou sans appui plantaire, en comptant au moins jusqu' à 5, dans une zone d'évolution d'au moins 1 mètre de profondeur.	S'immerger complètement sans appui plantaire en comptant jusqu'à 10 pour aller chercher au moins 3 objets immergés de nature et de couleur différentes.	Sauter dans le grand bassin, passer dans un cerceau lesté et aller chercher au moins un objet immergé à une profondeur de 1,50 à 1,80 m.	Plonger dans le grand bassin, passer dans un cerceau lesté. Remonter à la surface pour reprendre sa respiration et aller chercher au moins un objet immergé à une profondeur de 1,50 à 1,80 m. Remonter à la surface pour reprendre sa respiration et franchir en immersion complète un obstacle sur une distance d'au moins 1 m	Réaliser une immersion complète sous un obstacle sur une distance de 1,5 mètres lors d'un déplacement ventral et d'un déplacement dorsal.
<b>Respiration avec ou sans déplacement</b>	Faire des bulles avec la bouche et le nez en ayant la tête immergée.	Souffler dans l'eau, tête immergée lors d'un déplacement sans appui plantaire, avec ou sans aide à la flottaison.	Lors d'un déplacement, expirer complètement sous l'eau et inspirer brièvement tête hors de l'eau.	Expirer complètement sous l'eau lors d'un déplacement et inspirer brièvement tête hors de l'eau en enchaînant plusieurs cycles de respiration (au moins 10 cycles).	Adapter sa respiration aux différents types de déplacement ( ventral et dorsal).
<b>Déplacement / Propulsion</b>	Se déplacer, avec ou sans matériel, sur le ventre ou sur le dos sur au moins 5 m.	Se déplacer, sans matériel, sur le ventre et/ou sur le dos sur 10m.	Se déplacer, sans matériel, sur le ventre ou sur le dos sur une quinzaine de mètres.	Se déplacer sur au moins 20 m en alternant position ventrale et position dorsale.	Se déplacer sur les distances données en enchaînant les tâches demandées.
<b>Validation dans le cadre d'un enchaînement d'actions type parcours aquatique :</b>	<a href="#">Proposition de parcours</a>	<a href="#">Proposition de parcours</a>	<a href="#">Proposition de parcours</a>	<a href="#">Proposition de parcours</a>	<b>Attendus à l'issue du cycle 3 ASSN</b> <a href="#">Proposition de parcours</a>

# **NATATION - Propositions de repères dans les apprentissages**

## **Proposition de situations d'apprentissage pour le module 1**

L'élève devrait être capable de :	A l'issue d'un 1er module de 10 à 13 séances	Situation 1	Situation 2	Situation 3	Situation 4	Situation 5
Entrée dans l'eau	En petite ou grande profondeur, entrer dans l'eau avec ou sans aide	Descendre les marches assis ou debout, passer de l'eau sur le visage, Accepter de se faire éclabousser.	Descendre dans le petit bassin par l'échelle.	Entrer dans le petit bain en glissant sur un toboggan ou sur un tapis.	Sauter du bord du petit bassin et/ou glisser sur le toboggan.	Entrer dans le grand bassin par l'échelle ou depuis une position assise sur le bord.
Equilibration	En petite ou grande profondeur s'allonger : - sur le ventre avec une aide à la flottaison. - sur le dos avec une aide à la flottaison.	En petite profondeur, s'allonger sur les marches ou s'allonger en tenant le bord du bassin.	S'allonger visage dans l'eau en tenant le bord du bassin avec une ou deux mains (flottaison ventrale).	S'allonger sur le ventre, visage dans l'eau, et se laisser flotter en plaçant une frite sous chaque bras ou une frite dans chaque main, bras écartés. (Sans tenir le mur).	S'allonger sur le dos, (oreilles dans l'eau, le regard vers le plafond, ventre à la surface et orteils hors de l'eau) et se laisser flotter en plaçant une frite sous chaque bras ou une frite dans chaque main, bras écartés.	Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en plaçant une frite sous chaque bras ou une frite dans chaque main, bras écartés.
Immersion avec ou sans déplacement	S'immerger complètement avec ou sans appui plantaire, en comptant au moins jusqu' à 5, dans une zone d'évolution d'au moins 1 mètre de profondeur.	Jeu du « Jacques a dit » - Épaule dans l'eau - Menton dans l'eau - Bouche dans l'eau - Bouche et nez dans l'eau...	- Jeu du « Cache-cache » sous l'eau. - Placer des objets sous l'eau et demander aux élèves de donner une caractéristique de l'objet (forme, couleur...).	S'immerger pour passer sous du petit matériel - frites - planches - petit tapis S'asseoir au fond du bassin en petite profondeur.	Idem situation 3 avec du matériel plus « grand » pour augmenter le temps d'immersion. Descendre le long d'une perche en moyenne profondeur.	Idem situations 3 et 4 en moyenne profondeur : enchaîner des immersions avec du matériel varié.
Respiration avec ou sans déplacement	Faire des bulles avec la bouche et le nez en ayant la tête immergée.	Souffler sur un petit objet flottant pour le faire avancer et /ou souffler dans un tuyau pour faire des bulles.	Mettre le visage dans l'eau et souffler. (faire des grosses bulles).	En ronde, chanter une comptine connue et descendre progressivement pour terminer la comptine avec la tête sous l'eau.	Réussir à faire des bulles plus longtemps que son voisin.	Réaliser des sauts de grenouille successifs pour enchaîner des inspirations courtes et des expirations longues sous l'eau.
Déplacement / Propulsion	Se déplacer, avec ou sans matériel, sur le ventre ou sur le dos sur au moins 5m.	Se déplacer avec appuis plantaires dans le petit bassin. Jeu de l'épervier.	Traverser le bassin en limitant les appuis plantaires pour ( aller vers la perte d'appuis plantaires).	Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos avec deux frites ou dans un pont de singe.	Se déplacer sur le ventre ou sur le dos avec 2 frites placées sous les bras ou bras écartés sur une distance minimale de 5 m.	Se déplacer sur le ventre ou sur le dos avec 1 frite placée sous les bras ou bras tendus sur une distance minimale de 5m.
Validation dans le cadre d'un enchaînement d'actions type parcours aquatique : <b>Préciser la profondeur</b>	<a href="#">Proposition de parcours</a>		<b>LIVRET D'ACCUEIL</b>			

# Parcours d'évaluation à proposer à l'issue d'un 1<sup>er</sup> module d'apprentissage



## Parcours aquatique à effectuer à l'issue d'un 1<sup>er</sup> module d'apprentissage ( Bassin de petite et moyenne profondeur)

1. Entrer dans l'eau par l'échelle ou en sautant puis se déplacer, sans appui plantaire dans le pont de singe.
2. Au niveau du cône (posé au bord du bassin), se laisser flotter, sur le ventre en comptant jusqu'à 5 puis terminer le déplacement dans le pont de singe.
3. S'immerger complètement avec ou sans appui plantaire en comptant au moins jusqu'à 5. Faire des bulles avec le nez et la bouche.

4. Prendre une frite et se déplacer sur le ventre jusqu'au plot (environ 7 mètres)
5. Se déplacer sur le dos avec une frite jusqu'au plot ( environ 7 mètres).
6. Poser la frite et maintenir un équilibre ventral puis un équilibre dorsal près du bord.
7. Se déplacer près du bord sur le ventre ou sur le dos sur au moins 7 mètres.

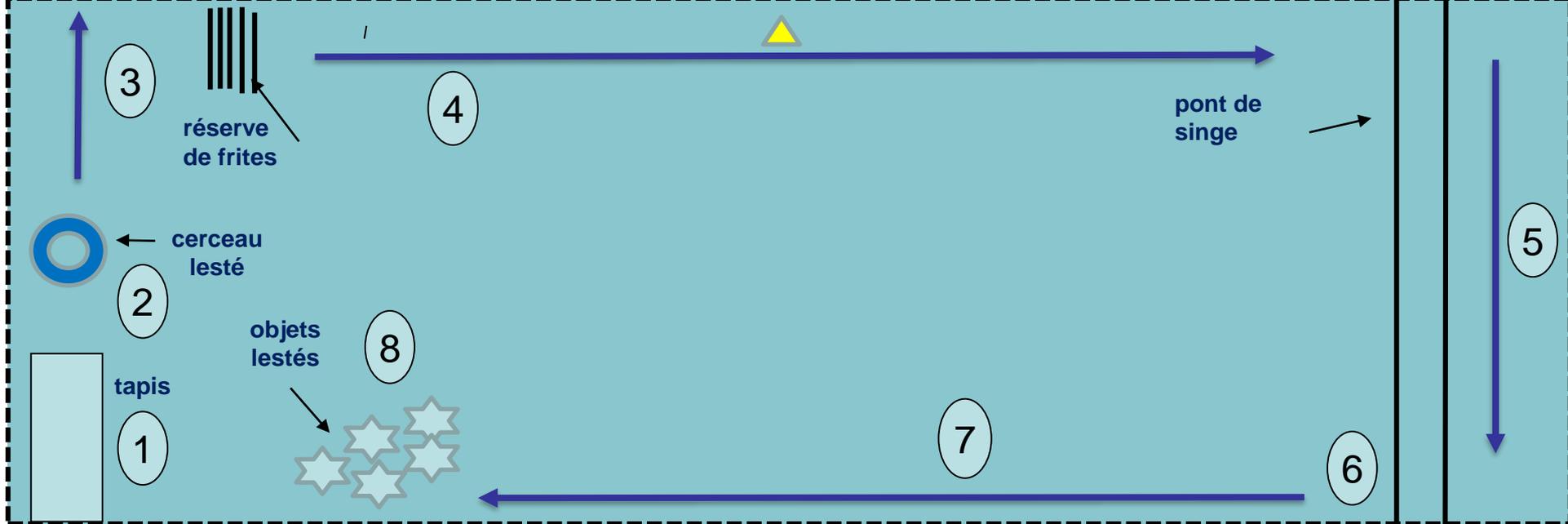
Le parcours est à réaliser au moins 2 fois.

# **NATATION - Propositions de repères dans les apprentissages**

## **Proposition de situations d'apprentissage pour le module 2**

L'élève devrait être capable de :	A l'issue d'un 2 <sup>ème</sup> module de 10 à 13 séances	Situation 1	Situation 2	Situation 3	Situation 4	Situation 5
Entrée dans l'eau	En petite ou grande profondeur : - Sauter avec ou sans aide	Entrer en glissant sur le toboggan assis et/ou allongé sur le dos et/ou sur le ventre en grande profondeur du petit bassin.	Sauter dans la grande profondeur du petit bassin avec 2 frites.	Courir et sauter du ponceau avec 2 frites puis avec 1 frite.	Sauter dans le grand bassin avec aide (perche, frites, adulte...).	Sauter dans le grand bassin sans aide.
Equilibration	En petite ou grande profondeur réaliser sans aide à la flottaison. : - un équilibre ventral - un équilibre dorsal - un équilibre vertical	S'allonger sur le ventre tête dans l'eau avec 1 frite sous les bras.	S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau, avec 1 frite dans les mains et les bras tendus.	S'allonger sur le dos avec 1 frite sous les bras, les oreilles dans l'eau, en regardant le plafond, nombril à la surface de l'eau et les orteils hors de l'eau.	S'allonger sur le ventre, s'allonger sur le dos en petite profondeur sans aide à la flottaison. (Cf. critères de réussite situations 2 et 3).	S'allonger sur le ventre, s'allonger sur le dos en moyenne et grande profondeur sans aide à la flottaison. (Cf. critères de réussite situations 2 et 3).
Immersion avec ou sans déplacement	S'immerger complètement sans appui plantaire en comptant jusqu'à 10 pour aller chercher au moins 3 objets immergés de nature et de couleur différentes.	S'immerger en petite et moyenne profondeur pour aller chercher des objets variés.	Jeu de la « chasse aux trésors ». En moyenne profondeur, aller récupérer des objets flottants et immergés pour constituer un trésor. (En équipes ou individuellement).	S'immerger pour réaliser un parcours jalonné de cerceaux, de rochers en moyenne profondeur.	En moyenne ou en grande profondeur, enchaîner le passage dans un cerceau et la recherche d'un ou plusieurs objets en immersion complète.	S'immerger pour réaliser un parcours jalonné de cerceaux, de rochers en grande profondeur.
Respiration avec ou sans déplacement	Souffler dans l'eau, tête immergée lors d'un déplacement sans appui plantaire, avec ou sans aide à la flottaison.	Se déplacer sur les marches en faisant le crocodile en soufflant dans l'eau.	Le remorqueur : Un élève saisit par les poignets son camarade allongé sur le ventre et le remorque. Le remorqué inspire brièvement et souffle le plus longtemps possible dans l'eau.	Se déplacer avec 2 frites en réalisant des inspirations brèves et des expirations prolongées dans l'eau.	Se déplacer avec 2 frites en enchaînant plusieurs inspirations brèves et expirations prolongées dans l'eau.	Idem situation 3 avec une ou sans frite.
Déplacement/Propulsion	Se déplacer, sans matériel, sur le ventre et/ou sur le dos sur 10m.	Se déplacer sur le ventre et sur le dos dans un pont de singe placé en grande profondeur.	Réaliser une coulée ventrale pour enchaîner sur un déplacement sans aide à la flottaison (en moyenne profondeur).	Se déplacer sur le ventre et sur le dos dans un pont de singe placé en grande profondeur en limitant l'utilisation du pont de singe.	Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos sur au moins 10 m <u>avec</u> ou <u>sans</u> aide à la flottaison.	Se déplacer sur le ventre et/ou sur le dos sur au moins 10 m <u>sans</u> aide à la flottaison.
Validation dans le cadre d'un enchaînement d'actions type parcours aquatique : <b>Préciser la profondeur</b>	<a href="#">Proposition de parcours</a>		<b>LIVRET D'ACCUEIL</b>			

# Parcours d'évaluation à proposer à l'issue d'un 2<sup>ème</sup> module d'apprentissage



## Parcours aquatique à effectuer à l'issue d'un 2<sup>ème</sup> module d'apprentissage ( Bassin de petite ou grande profondeur)

1. Entrer en sautant ou en chute arrière du tapis ( attention si réalisé en petite profondeur).
2. S'immerger pour passer dans un cerceau lesté.
3. Se déplacer en immersion sur 3 à 4 mètres.
4. Prendre une frite et se déplacer sur le ventre jusqu'au plot et sur le dos jusqu'au pont de singe ( de 6 à 7 mètres par déplacement) sans reprise d'appui plantaire.
5. Poser la frite et se déplacer dans le pont de singe sans appui plantaire , en limitant les appuis sur les lignes et en soufflant dans l'eau , tête immergée.

6. S'immerger pour passer sous la ligne du pont de singe.

7. Se déplacer près du bord sur le ventre et/ou sur le dos sur une distance de 15 mètres.

**NB: Si des étapes 6 et 7 sont réalisées dans le continuité et sans reprise d'appui, les attendus de fin de cycle 2 sont validés.**

8. S'immerger complètement sans appui plantaire en comptant jusqu'à 10 pour aller chercher au moins 3 objets immergés. Les montrer et les laisser retomber dans le fond du bassin.

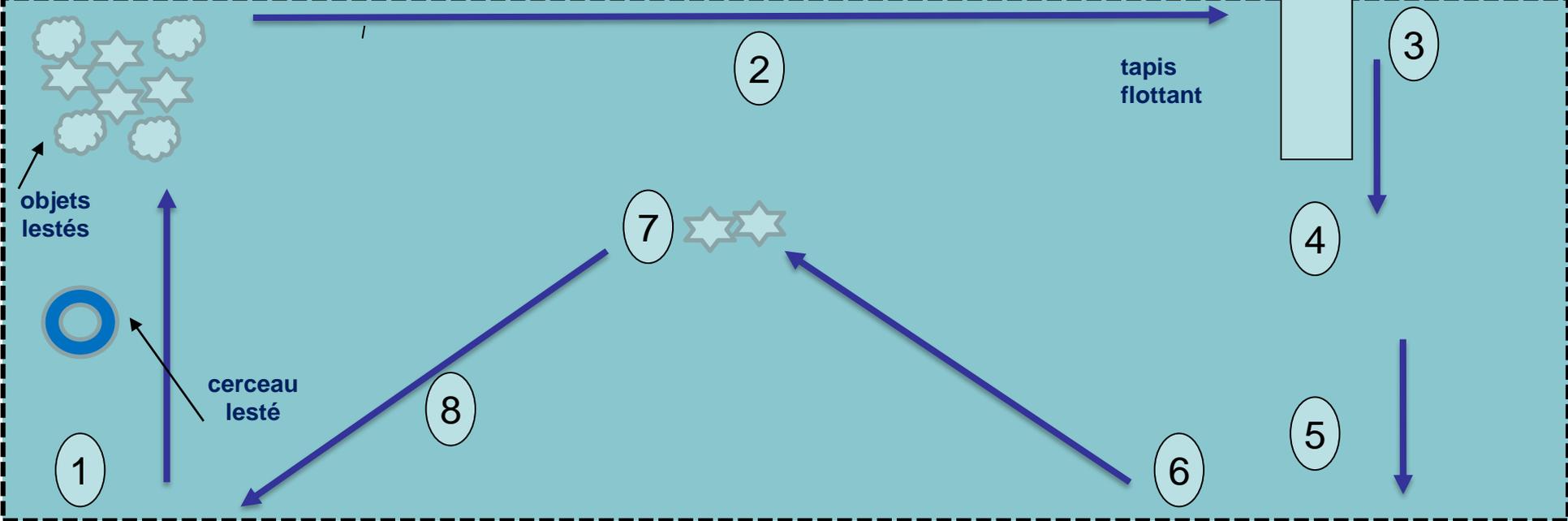
Le parcours est à réaliser au moins 2 fois. Il conviendra de veiller à ce que les élèves réalisent les deux entrées dans l'eau demandées.

# **NATATION - Propositions de repères dans les apprentissages**

## **Proposition de situations d'apprentissage pour le module 3**

L'élève devrait être capable de :	A l'issue d'un 3 <sup>ème</sup> module de 6 à 10 séances	Situation 1	Situation 2	Situation 3	Situation 4	Situation 5
Entrée dans l'eau	En grande profondeur : - Sauter sans aide - Plonger avec ou sans aide	Sauter sans aide en grande profondeur.	Courir et sauter du ponceau sans aide.	Plonger en partant de la position à genoux.	Plonger en partant de la position accroupie.	Plonger en partant de la position debout.
Equilibration	Passer : - d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal et inversement - d'un équilibre ventral à un équilibre vertical et inversement - d'un équilibre dorsal à un équilibre vertical et inversement La durée minimum de chaque équilibre est de 5 secondes.	S'allonger sur le ventre (équilibre horizontal ventral), s'allonger sur le dos (équilibre horizontal dorsal), en grande profondeur sans aide à la flottaison pendant 15s.	Réaliser un équilibre horizontal ventral (environ 15s) enchaîné avec un équilibre dorsal (environ 15s) et inversement. Attention rotation latérale.	Se placer plus ou moins loin du bord du bassin et réaliser un équilibre vertical pendant 15s.	Réaliser un équilibre horizontal ventral (environ 15s) enchaîné avec un équilibre vertical (environ 15s).	Réaliser un équilibre horizontal dorsal (environ 15s) enchaîné avec un équilibre vertical (environ 15s).
Immersion avec ou sans déplacement	Sauter dans le grand bassin, passer dans un cerceau lesté et aller chercher au moins un objet immergé à une profondeur de 1,50 à 1,80m.	En moyenne ou grande profondeur, sauter et passer dans un cerceau sans reprendre sa respiration	En moyenne ou grande profondeurs, sauter pour passer dans plusieurs cerceaux immergés.	En moyenne ou grande profondeur, sauter et passer dans un cerceau sans reprendre sa respiration et aller chercher un objet immergé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atelier plongeon canard.</li> <li>- Atelier plongeon canard pour aller récupérer des objets immergés.</li> </ul>	Sauter dans le grand bassin, passer dans un cerceau lesté et aller chercher au moins un objet immergé à une profondeur de 1,50 à 1,80m.
Respiration avec ou sans déplacement	Lors d'un déplacement, expirer complètement sous l'eau et inspirer brièvement tête hors de l'eau.	Jeu du radeau Par équipe, se déplacer en s'accrochant à un grand tapis - bras tendus, - expirations longues dans l'eau.	Jeu du radeau avec recherche d'objets immergés en fin de parcours.	Déplacement dans le pont de singe, en réalisant des expirations longues (5s) et des inspirations brèves (2s)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser la situation 3 et enchaîner un déplacement, avec ou sans matériel (frite ou planche), en réalisant des expirations longues et des inspirations courtes.</li> </ul>	Lors d'un déplacement, expirer complètement sous l'eau et inspirer brièvement tête hors de l'eau.
Déplacement / Propulsion	Se déplacer, sans matériel, sur le ventre ou sur le dos sur une quinzaine de mètres.	A l'aide d'un matériel, réaliser un déplacement (15 m) sur le ventre avec un <b>battement efficace</b> : le mouvement part de la hanche, donner un coup de pied vers le bas (pointes de pieds tendues) et remonter jambes tendues.	A l'aide d'un matériel, réaliser un déplacement sur le dos (15 m) avec un <b>battement efficace</b> : le mouvement part de la hanche, donner un coup de pied vers le haut (pointes de pieds tendues) et descendre jambes tendues.	Réaliser S1 en ajoutant le mouvement des bras type crawl : Bras tendus en appuis sur le matériel, faire le moulin vers l'avant, un bras après l'autre (sur l'aller bras dans l'eau, retour bras hors de l'eau).	Réaliser S2 en ajoutant le mouvement des bras type dos crawlé : Bras tendus en appuis sur le matériel au niveau des cuisses, faire le moulin vers l'arrière, un bras après l'autre (sur l'aller bras hors de l'eau, retour bras dans l'eau).	Se déplacer, sans matériel, sur le ventre ou sur le dos sur une quinzaine de mètres.
Validation dans le cadre d'un enchaînement d'actions type parcours aquatique : <b>Préciser la profondeur</b>	<a href="#">Proposition de parcours</a>		<a href="#">LIVRET D'ACCUEIL</a>			

# Parcours d'évaluation à proposer à l'issue d'un 3<sup>ème</sup> module d'apprentissage



## Parcours aquatique à effectuer à l'issue d'un 3<sup>ème</sup> module d'apprentissage ( Bassin de grande profondeur)

1. Sauter puis passer dans un cerceau lesté et aller chercher au moins un objet immergé à une profondeur de 1,50m à 1,80m.

2. Se déplacer sur le ventre sur une quinzaine de mètres en expirant complètement sous l'eau et en inspirant brièvement tête hors de l'eau.

3. Sortir du bassin et monter sur le tapis pour courir et sauter dans l'eau.

4. Réaliser un équilibre vertical puis un équilibre dorsal depuis l'équilibre vertical et un équilibre ventral depuis l'équilibre dorsal ( la durée de chaque équilibre est d'au moins 5 secondes).

5. Rejoindre le bord opposé en déplacement dorsal.

6. Sortir du bassin pour effectuer un plongeon et se déplacer en immersion jusqu'aux objets immergés au milieu du bassin ( repères).

7. Réaliser un surplace vertical pendant 10 secondes .

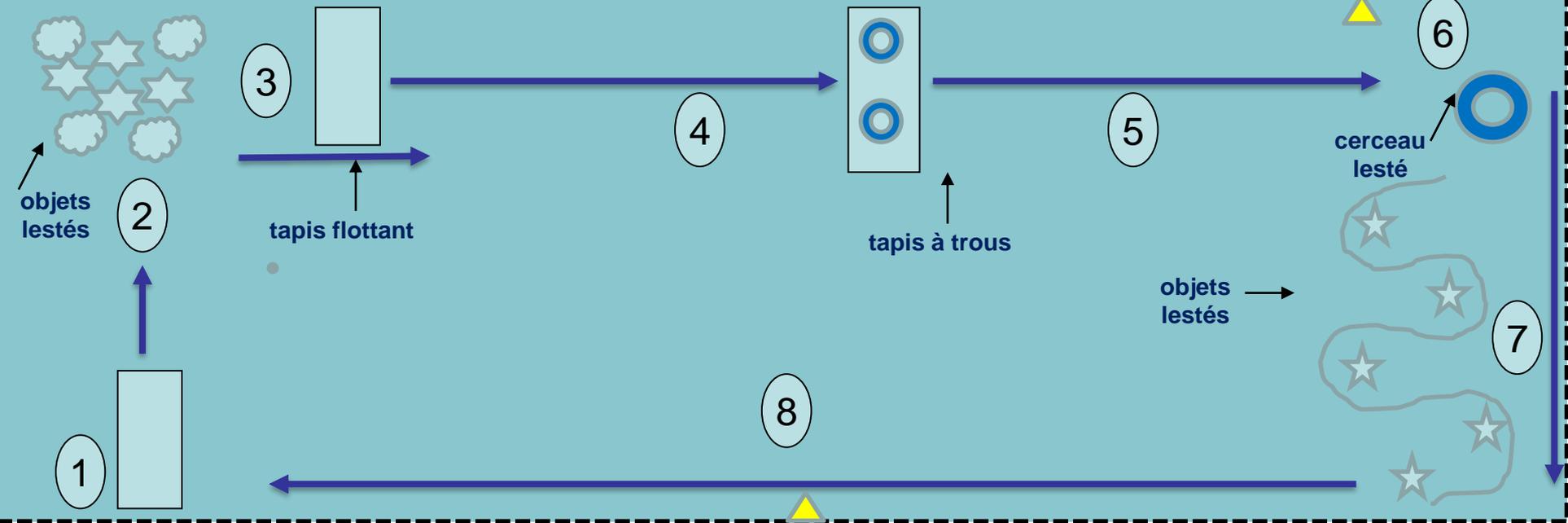
8. Rejoindre le départ du parcours en déplacement dorsal.

# **NATATION - Propositions de repères dans les apprentissages**

## **Proposition de situations d'apprentissage pour le module 4**

L'élève devrait être capable de :	A l'issue d'un 4 <sup>ème</sup> module de 6 à 10 séances	Situation 1	Situation 2	Situation 3	Situation 4	Situation 5
Entrée dans l'eau	En grande profondeur : - Sauter sans aide - Plonger sans aide - Chuter en arrière sans aide	Pour le module 4, commencer les situations d'apprentissage par une entrée dans l'eau : - sans matériel pour les plongeurs et les sauts (se référer aux situations des modules précédents). - pour la chute arrière, départ accroupi du bord ou d'un tapis, se laisser tomber en arrière seul ou avec aide en petite, moyenne ou grande profondeur.				
Equilibration	Suite à un déplacement ventral, réaliser un équilibre vertical. Suite à un déplacement dorsal, réaliser un équilibre dorsal. La durée minimum de chaque équilibre est de 15 secondes.	Sauter puis réaliser un équilibre sur le ventre pendant 15 s. Sauter puis réaliser un équilibre sur le dos pendant 15 s.	Plonger puis réaliser un équilibre sur le ventre pendant 15 s. Plonger puis réaliser un équilibre sur le dos pendant 15 s.	Chuter en arrière puis réaliser un équilibre sur le ventre pendant 15 s. Chuter en arrière puis réaliser un équilibre sur le dos pendant 15 s.	Sauter, plonger ou chuter en arrière, réaliser un équilibre sur le ventre ou sur dos, enchaîner un déplacement sur 10 m puis réaliser un équilibre vertical pendant 15 s.	Suite à un déplacement ventral, réaliser un équilibre vertical. Suite à un déplacement dorsal, réaliser un équilibre dorsal. La durée minimum de chaque équilibre est de 15 secondes.
Immersion avec déplacement	Plonger dans le grand bassin, passer dans un cerceau lesté. Remonter à la surface pour reprendre sa respiration et aller chercher au moins un objet immergé à une profondeur de 1,50 à 1,80 m. Remonter à la surface pour reprendre sa respiration et franchir en immersion complète un obstacle sur une distance d'au moins 1 m	En se prenant appui sur les situations d'apprentissage des modules précédents, favoriser les enchaînements d'actions pour permettre des immersions successives et temporellement plus longues : - Parcours subaquatique - Chasse au trésor, - Relais subaquatique, - Béret en grande profondeur avec objet immergé...				Plonger dans le grand bassin, passer dans un cerceau lesté. Remonter à la surface pour reprendre sa respiration et aller chercher au moins un objet immergé à une profondeur de 1,50 à 1,80 m. Remonter à la surface pour reprendre sa respiration et franchir en immersion complète un obstacle sur une distance d'au moins 1 m
Respiration et Propulsion (situations réalisées avec ou sans matériel)	Expirer complètement sous l'eau lors d'un déplacement et inspirer brièvement tête hors de l'eau en enchaînant plusieurs cycles de respiration (au moins 10 cycles).  Se déplacer sur au moins 20 m en alternant position ventrale et position dorsale.	Réaliser un déplacement ventral (15 m minimum) avec mouvement des bras type crawl : la respiration se fait avec inspiration devant et expiration dans l'eau tous les 2 ou 3 mouvements de bras.	Réaliser un déplacement ventral (15 m minimum) avec mouvement des bras type crawl : la respiration se fait avec inspiration sur le côté tous les 2 ou 3 mouvements de bras (tourner la tête du côté du bras lors de la phase aquatique et la tête retourne dans l'eau quand le bras revient devant).	Réaliser un déplacement dorsal (15 m minimum) type dos crawlé : phase aérienne : déplacement du bras tendu vers l'arrière, passage près de l'oreille, entrée dans l'eau bras tendu. Phase aquatique : retour du bras vers la cuisse en poussant l'eau avec la main.	Se déplacer en position ventrale (10 m), réaliser un équilibre vertical (15s) et enchaîner par un déplacement dorsal (10m).  NB : une attention particulière doit toujours être portée sur la qualité des cycles respiratoires.	Expirer complètement sous l'eau lors d'un déplacement et inspirer brièvement tête hors de l'eau en enchaînant plusieurs cycles de respiration (au moins 10 cycles). Se déplacer sur au moins 20 m en alternant position ventrale et position dorsale.
Validation dans le cadre d'un enchaînement d'actions type parcours aquatique : <b>Préciser la profondeur</b>	<a href="#">Proposition de parcours</a>		<b>LIVRET D'ACCUEIL</b>			

# Parcours d'évaluation à proposer à l'issue d'un 4<sup>ème</sup> module d'apprentissage



## Parcours aquatique à effectuer à l'issue d'un 4<sup>ème</sup> module d'apprentissage ( Bassin de grande profondeur)

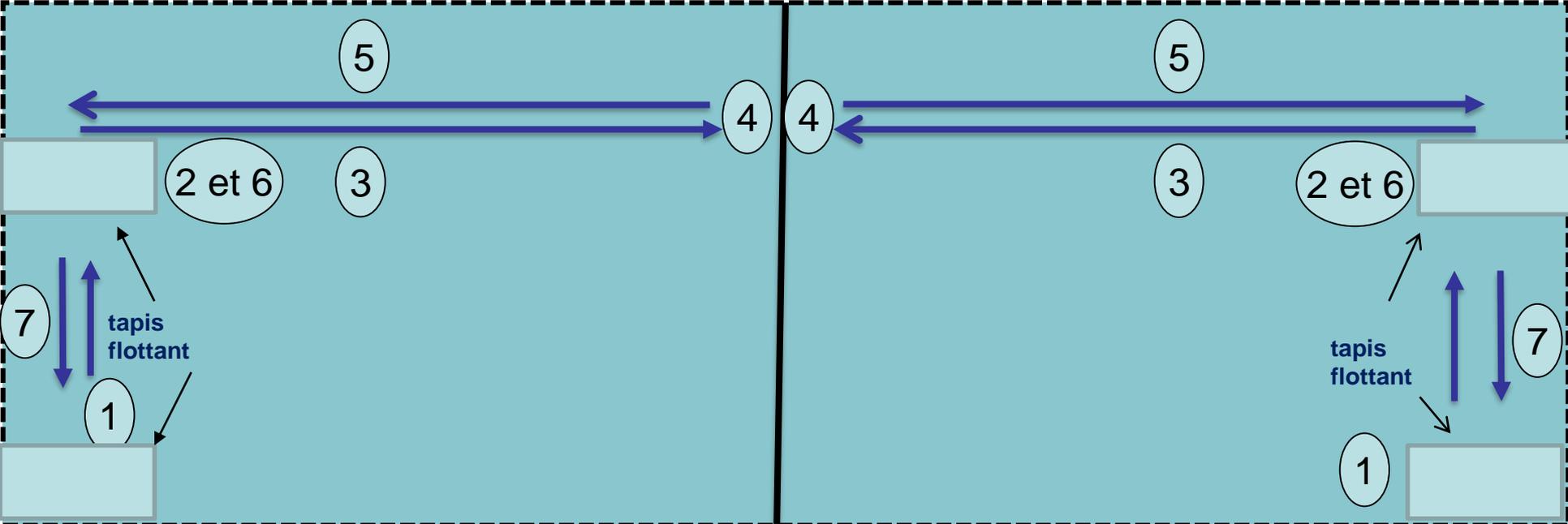
1. Réaliser une chute arrière depuis le tapis.
2. Aller chercher un objet immergé à une profondeur de 1,50m à 1,80m.
3. Remonter à la surface pour reprendre sa respiration et passer sous un tapis flottant sur une distance d'au moins 1 mètre.
4. Se déplacer sur le ventre sur au moins 7 mètres puis s'immerger pour passer sous le tapis et ressortir sa tête dans un des trous. Maintenir un équilibre vertical pendant au moins 10 secondes

5. S'immerger à nouveau pour sortir du trou et se déplacer sur le dos sur au moins 7 mètres ( jusqu'au plot).
6. Sortir du bassin pour plonger et passer dans le cerceau lesté.
7. Se déplacer en immersion en suivant un parcours jalonné par des objets lestés placés dans le fond du bassin.
8. Réaliser un déplacement ventral sur 10 mètres ( jusqu'au plot) puis un déplacement dorsal sur 10 mètres.

En déplacement ventral, expirer complètement sous l'eau et inspirer brièvement hors de l'eau en enchaînant plusieurs cycles de respiration

Le parcours est à réaliser au moins 2 fois.

# Parcours pour la validation de l'Attestation Scolaire Savoir Nager



## Attestation scolaire Savoir-Nager

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appui au bord du bassin et sans lunettes

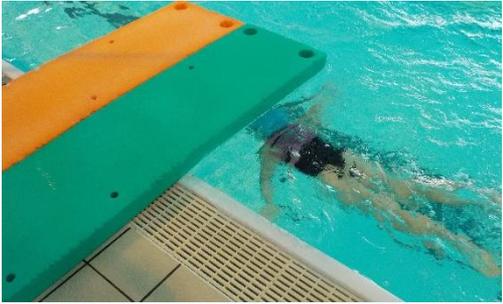
1. Entrer en chute arrière et se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle.
2. Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètres.
3. Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres.  
Au cours de ce déplacement et au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres.
4. Faire demi-tour et passer d'une position ventrale à une position dorsale. se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres.

5. Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres.  
Au cours de ce déplacement et au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres.
6. Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau un obstacle.
7. Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Deux parcours identiques sont aménagés dans le bassin afin de favoriser le temps d'activité des élèves et d'optimiser l'occupation de l'espace.

Capacités	Indications pour l'évaluation	Illustrations
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.	

Capacités	Indications pour l'évaluation	Illustrations
<p>Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.</p>	<p>Déplacement libre sans contrainte temporelle.</p>	
<p>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.</p>	<p>Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.</p>	
<p>Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.</p>	<p>Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant)</p>	
<p>Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m.</p>	<p>Déplacement libre sans contrainte temporelle.</p>	

Capacités	Indications pour l'évaluation	Illustrations
<p>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.</p>	<p>Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.</p>	
<p>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.</p>	<p>L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.</p>	
<p>Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.</p>	<p>Déplacement libre sans contrainte temporelle.</p>	

# Annexes

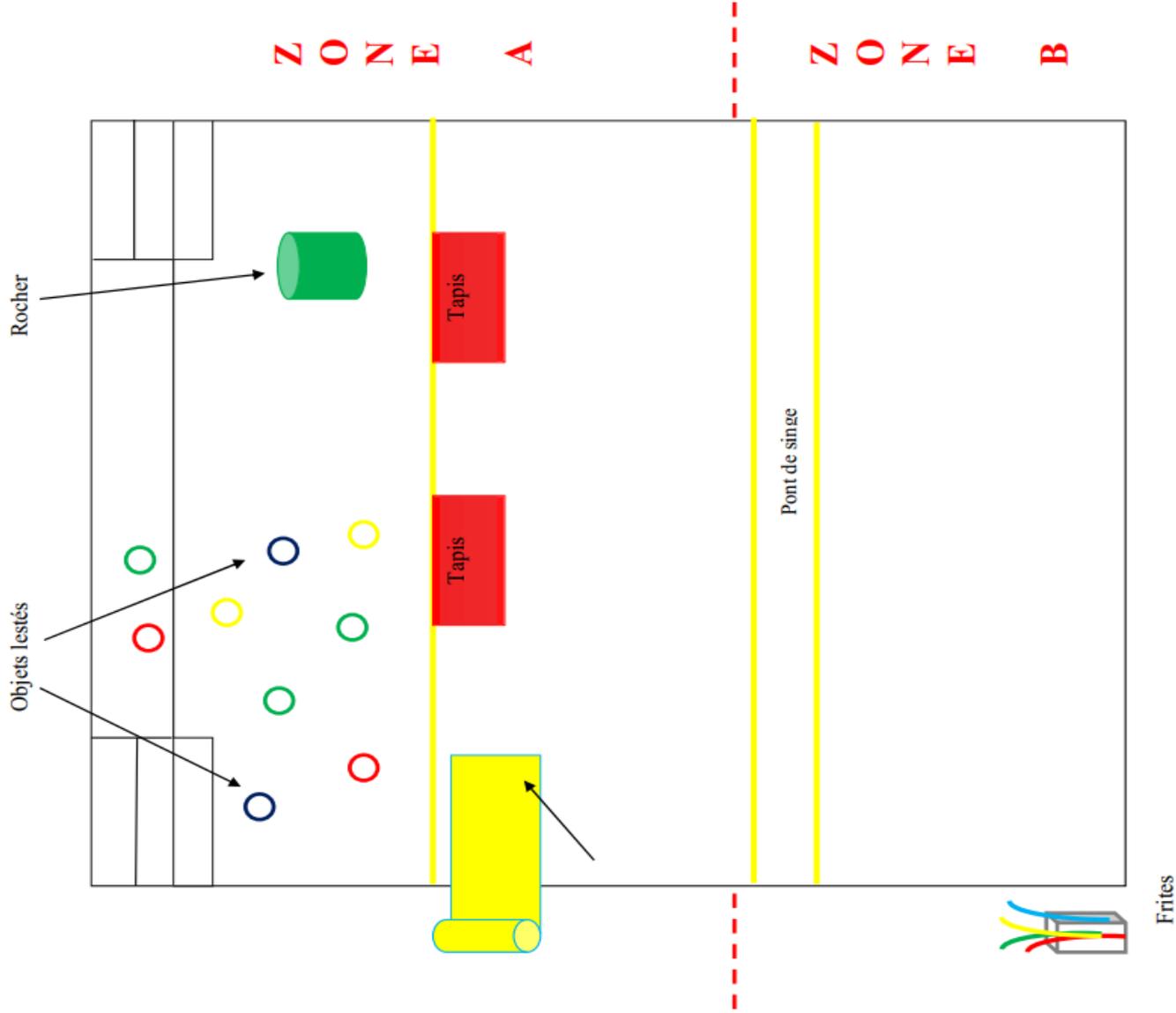
Annexe 1 : aménagement bassin d'apprentissage (phase de structuration)

Annexe 2 : aménagement bassin sportif (phase de structuration)

Annexe 3 : aménagement bassin sportif (phase de consolidation)

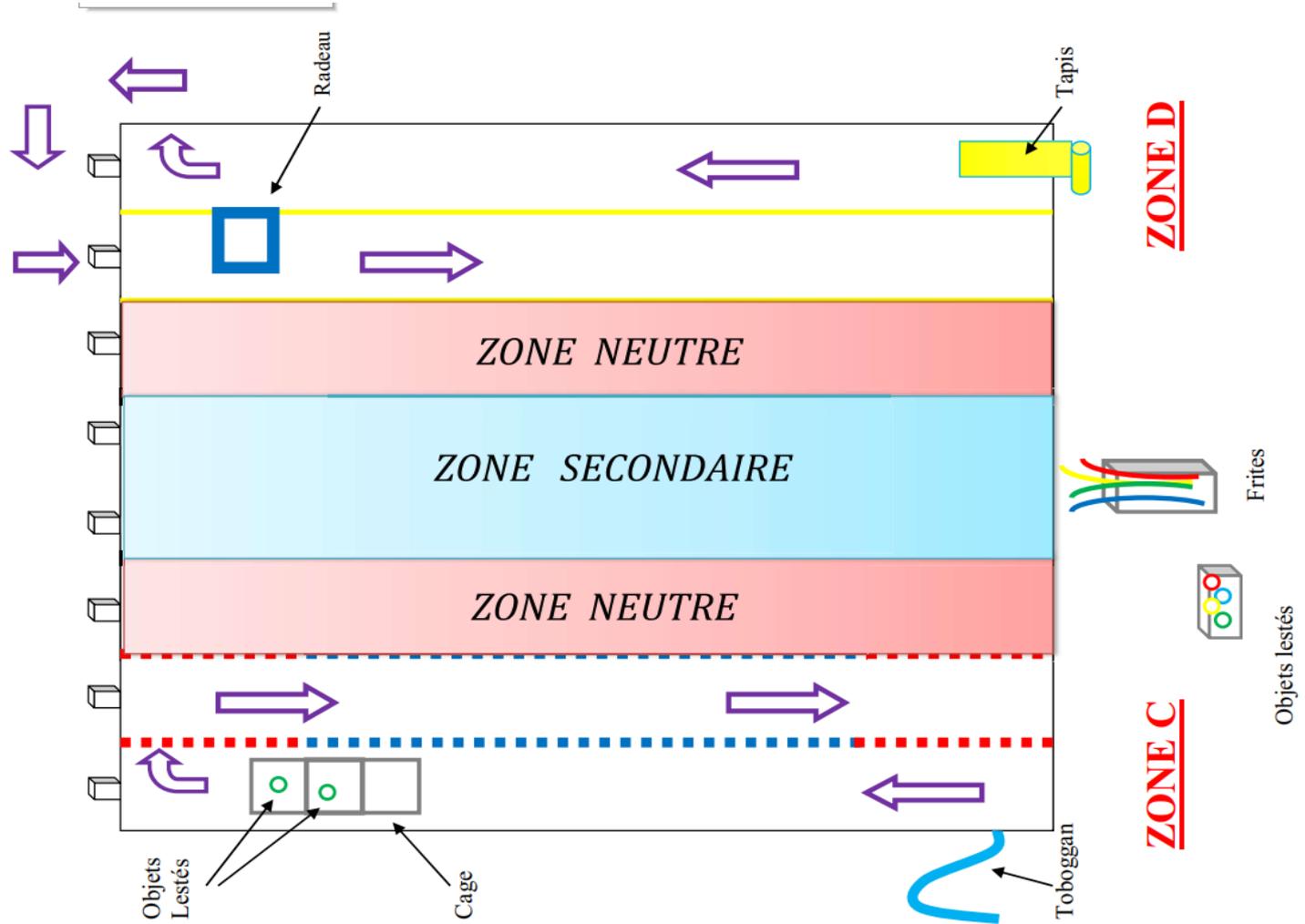
# Annexe 1

## Bassin d'apprentissage



# Annexe 2

Bassin 25m



# Annexe 3

## Bassin 25m

