

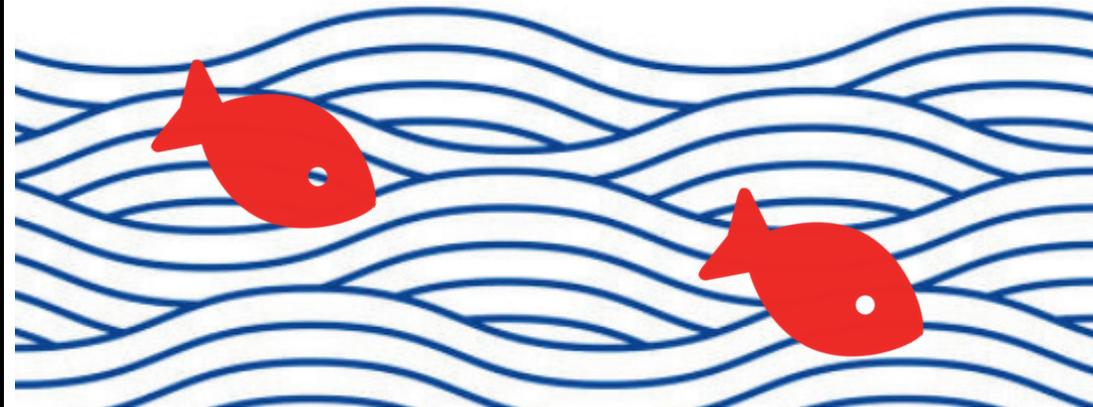
TEXTES OFFICIELS

*Circulaire n° MENE2129643 du 8 mars 2022 :
"Contribution de l'école à l'aisance aquatique"*

*Ministère des Sports - Référentiel national Aisance
aquatique (Palier 1, 2, 3)*

*Arrêté du 28 février 2022 relatif à l'Attestation du
savoir-nager en sécurité*

livret pédagogique NATATION SCOLAIRE



De l'Aisance Aquatique au Savoir-Nager en sécurité

Nom

Prénom

Ecole

De l'aisance aquatique au savoir-nager en sécurité : un parcours de formation pour devenir nageur



Mon parcours débute à l'école maternelle...

Petite section

Moyenne section

Grande section



... et se poursuit à l'école élémentaire

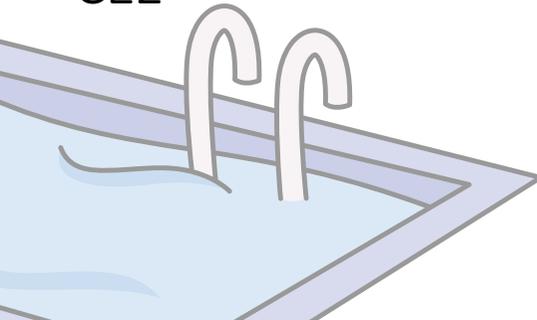
CP

CE1

CE2

CM1

CM2



Initiation au sauvetage (optionnel)

Grande profondeur sans lunettes - mannequin enfant

Réaliser les actions de manière indépendante:

- Effectuer un plongeon canard
- Chercher le mannequin
- Placer le mannequin voies respiratoires vers le haut
- Remonter le mannequin à la surface
- Transporter le mannequin sur 5m

Enchaîner les actions

TEST PASS-NAUTIQUE



Avec ou sans brassière de sécurité

Effectuer un saut dans l'eau

.../.../...

Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5s

.../.../...

Réaliser une sustentation verticale pendant 5s

.../.../...

Nager sur le ventre pendant 20m

.../.../...

Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

.../.../...

Attestation du Savoir-Nager en Sécurité (ASNS)



Grande profondeur (en continuité sans lunettes et sans reprise d'appui solide)

Parcours

- | | | |
|--|----------------|--------------------------|
| Entrer dans l'eau en chute arrière |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Se déplacer sur 3,5m en direction d'un obstacle |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Franchir l'obstacle (1,5m de long) en immersion complète |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Se déplacer sur le ventre 20m avec surplace vertical de 15s au signal |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Demi-tour sans appui: passer ventre → dos |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Se déplacer sur le dos 20m avec surplace dorsal de 15s au signal |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Se retourner sur le ventre, franchir à nouveau l'obstacle en immersion |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Revenir au point de départ sur le ventre |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe |/..../.... | <input type="checkbox"/> |

Attitudes et connaissances

- | | | |
|---|----------------|--------------------------|
| Identifier l'adulte surveillant |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Connaître et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquelles l'ASNS permet d'évoluer en sécurité |/..../.... | <input type="checkbox"/> |

Test 1

Petite profondeur

Date

- | | | |
|--|----------------|--------------------------|
| Mettre la bouche dans l'eau en faisant des bulles |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Marcher sur les mains, allongé sur le ventre, en très faible profondeur |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Entrer et sortir de l'eau en autonomie: escalier, saut accompagné (avec aide), échelle |/..../.... | <input type="checkbox"/> |

AA - Palier 1 : "Entrer, s'immerger, ressortir"



Moyenne profondeur (taille de l'enfant avec le bras levé)

- | | | |
|--|----------------|--------------------------|
| Entrer seul dans l'eau (bigliss - échelle) |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Se déplacer avec les épaules immergées sans appui plantaire (accroché au bord) |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Immerger complètement la tête plusieurs secondes |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Sortir seul de l'eau |/..../.... | <input type="checkbox"/> |

Test 2

Moyenne profondeur (avec aide)

- | | | |
|---|----------------|--------------------------|
| Réaliser l'étoile de mer ventrale |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Réaliser l'étoile de mer dorsale |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Chercher un objet lesté avec aide (perche) en mettant la tête sous l'eau et en soufflant dans l'eau (bouche et nez) |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| Se déplacer 5m sur le dos |/..../.... | <input type="checkbox"/> |
| <u>Grande profondeur (avec aide)</u> | | |
| Sauter et revenir au bord |/..../.... | <input type="checkbox"/> |

Test 3

Grande profondeur

- Se déplacer sur 5m sans aide sur le ventre/...../.....
- Se déplacer sur 5m sans aide sur le dos/...../.....
- Réaliser une glissée ventrale passive/...../.....
- Aller chercher un objet lesté avec aide en mettant la tête sous l'eau et en soufflant/...../.....

AA - Palier 2 : "Sauter, toucher le fond, flotter, revenir"



Grande profondeur (minimum taille de l'enfant avec le bras levé)

- Sauter dans l'eau/...../.....
- Toucher le fond avec les pieds/...../.....
- Se laisser remonter passivement/...../.....
- Flotter de différentes manières (ventre, dos, boule)/...../.....
- Regagner le bord et sortir seul/...../.....

Test 4

Grande profondeur (sans aide à la flottaison)

- Réaliser une étoile de mer sur le ventre/...../.....
- Chercher un objet lesté en soufflant/...../.....
- Passer sous un obstacle sans le toucher et enchaîner l'étoile de mer sur le dos/...../.....
- Se déplacer sur 10m en position ventrale et/ou dorsale/...../.....

AA - Palier 3 : "Entrer par la tête, parcourir 10m, flottaison dorsale"



Grande profondeur (minimum taille de l'enfant avec le bras levé)

Enchaîner:

- 1 entrée dans l'eau par la tête (plongeon)/...../.....
- 1 glissée pour remonter à la surface/...../.....
- 1 parcours de 10m en position ventrale tête immergée

Réaliser une flottaison sur le dos, bassin en surface/...../.....

S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps (flèche), tête sous les bras/...../.....

Regagner le bord et sortir seul en sécurité/...../.....

Test 5

Grande profondeur (sans lunettes)

Réaliser un surplace vertical 5s/...../.....

Passer sous un obstacle d'1m de long sans le toucher/...../.....

Se déplacer 15m sur le ventre sans prise d'appui solide/...../.....

Se déplacer 15m sur le dos sans prise d'appui solide/...../.....

Se laisser basculer dans l'eau en arrière/...../.....