

# De l'Aisance Aquatique au Savoir Nager en Sécurité

## Un parcours de formation en 5 étapes

Le nouveau cadre défini par la Note de Service ministérielle du 28 février 2022 précise un parcours de formation de l'Aisance Aquatique au Savoir Nager en Sécurité balisé par 5 repères :

- Les Paliers 1, 2 puis 3 de l'Aisance Aquatique
- L'attendu de fin de cycle 2
- Le Savoir Nager en Sécurité validé par l'obtention de l'ASNS (Attestation du Savoir Nager en Sécurité)

La note de service précise des attendus déjà édictés dans les programmes de 2015. La principale « nouveauté » réside dans le fait que les paliers de l'Aisance Aquatique ainsi que l'ASNS deviennent des tests d'envergure nationale qui dépassent le cadre de l'Education Nationale.

La circulaire académique insiste sur la nécessité de **connecter les projets savoir nager 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degrés** pour assurer la continuité et la progressivité du parcours de formation de l'élève. L'annexe 1 de cette circulaire académique propose un outil (« suivi du parcours aquatique de l'élève ») qui doit permettre d'anticiper les enquêtes statistiques à venir et d'évaluer la réalité du parcours de formation vécu par l'élève.

L'objectif du document ci-après est de fournir des ressources d'ordres pédagogiques et didactiques aux intervenants (PE, MNS, PEPS) qui enseignent de l'aisance aquatique au savoir nager.

Il devrait permettre, à l'issue d'une année de mise en œuvre, à chaque enseignant de venir à la piscine en ayant une connaissance de l'étape atteinte par chacun de ses élèves lors des cycles « piscine » précédents et ainsi limiter le temps passé à réaliser les tests de constitution des groupes.

## Quelques indispensables avant de poursuivre :

Diminutif utilisé dans la suite du document	Dénomination complète	Âge/Niveau « théorique »
AA1	Palier 1 de l'Aisance Aquatique	5 ans
AA2	Palier 2 de l'Aisance Aquatique	6 ans
AA3	Palier 3 de l'Aisance Aquatique	7 ans
AFC2	Attendu de Fin de Cycle 2	Au plus tard en CE2
ASNS	Attestation du Savoir Nager en Sécurité	Au plus tard en sixième

### Aisance Aquatique :

*« une première expérience positive de l'eau qui fonde la capacité à agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique. Envisagée comme un continuum ouvert d'acquisitions, l'aisance aquatique est particulièrement visée pour les enfants de moins de 7 ans. Son acquisition est plus largement un objet d'enseignement incontournable pour tout élève non-nageur, quel que soit son âge, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité »*

### Savoir Nager en Sécurité :

*« Il est attendu des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). »*

*« L'acquisition du savoir-nager en sécurité est attestée par la réussite au test savoir-nager en sécurité, prioritairement à la fin du cycle 3. Cette attestation peut cependant être validée tout au long de la scolarité, y compris aux lycées généraux, technologiques et professionnels.*

*L'attestation du savoir-nager en sécurité ne représente pas l'intégralité des compétences fixées par les programmes d'enseignement. »*

### En conséquences :

- le « bachotage » du parcours de validation de l'ASNS n'est pas souhaitable.

- si les étapes sont positionnées en attendu selon l'âge ou le niveau de classe, il convient de situer le niveau réel de l'élève afin de lui fixer des objectifs réalistes et ambitieux. Il est important de rappeler que des élèves de sixième n'ont pas encore validé le palier 1 de l'Aisance Aquatique mais que des élèves de CP peuvent valider l'ASNS.

# Les repères et tests (étapes 1,2 et 3)

Les paliers de l'Aisance Aquatique (selon la note de service du 28 février 2022)

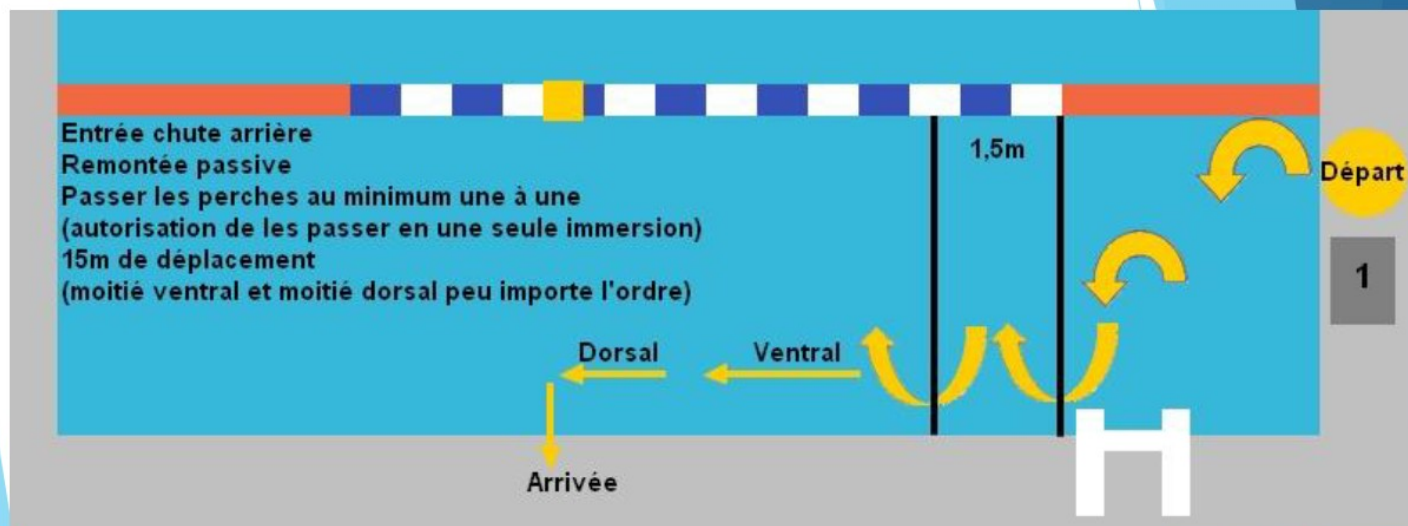
Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<b>Palier 1 :</b> Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1) Entrer seul dans l'eau 2) Sortir seul de l'eau
	Passer de l'appui à la suspension	3) Se déplacer avec les épaules immergées
	S'immerger	4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes
	S'immerger de plus en plus longtemps	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)
<b>Palier 2 :</b> Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter l'action de l'eau sur son corps	Enchaînement 6) Puis se laisser remonter passivement
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	A partir d'un saut : 7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)
		Enchaînement 8) Puis se laisser remonter passivement
		9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos Enchaînement 10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur
<b>Palier 3 :</b> Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes 12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires
		13) Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager
	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide

## Les repères et tests (étape 4)

L'attendu de fin de cycle 2 (selon l'harmonisation académique inter-degrés)

### Attendus de fin cycle 2 : harmonisation académique

Rappel programmes de cycle 2 : « se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion »



Ce qui est prouvé (en plus de l'aisance aquatique palier 3) :

- Entrer dans l'eau en chute arrière
- Varier les équilibres / déséquilibres pour se déplacer sans changer de direction
- Varier les équilibres / déséquilibres pour s'immerger (obstacles) ou s'économiser (nage dorsale)
- S'immerger complètement et volontairement
- Alternier phases d'apnées et phases de respiration
- Prolonger son déplacement en variant les prises d'information

## Les repères et tests (étape 5)

L'Attestation du Savoir Nager en Sécurité

### Descriptif du parcours

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.

Précisions : La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

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.

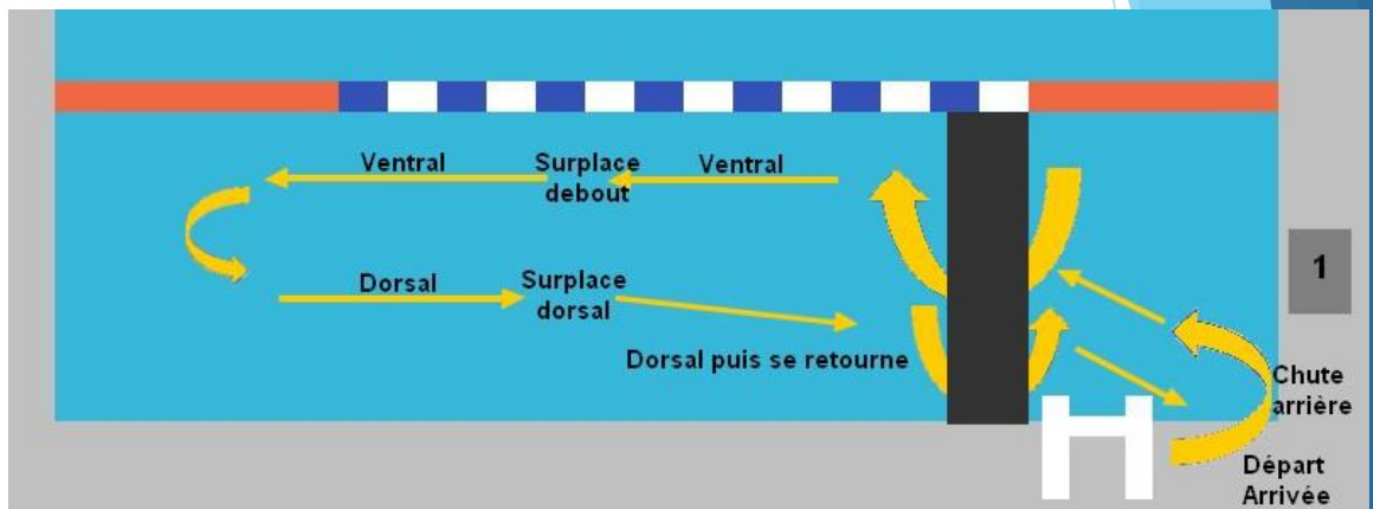
Le nageur peut attendre les secours.

## Connaissances et attitudes :

- savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- connaître et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.

Rappel des programmes de cycle 3 : « valider l'ASNS, conformément à la NDS du 03 Mars 2022 ».

**Un nombre non négligeable d'élèves peut valider l'ASSN en cycle 2, il faut leur en donner la possibilité.**



Ce qui est prouvé (en plus de l'attendu de fin de cycle 2) :

- **Gérer son effort (durée éprouvante)**
- **Faire face à une part d'incertitude (signaux sonores)**
- **Changer de direction (partir-revenir)**
- **Evoluer en immersion longue (tapis)**
- **Maintenir un surplace pour prendre de l'information et/ou s'économiser**

La réussite des élèves à l'ASNS doit impérativement et rapidement être renseignée dans le LSU.  
Les attestations générées sont à fournir aux familles.

# Etape 1 : Aisance Aquatique – Palier 1

Parcours de formation du nageur sécurisé
▶ AA1
AA2
AA3
AFC2
ASNS

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<b>Palier 1 :</b> Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1) Entrer seul dans l'eau
	Passer de l'appui à la suspension	2) Sortir seul de l'eau
	S'immerger	3) Se déplacer avec les épaules immergées
	S'immerger de plus en plus longtemps	4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes

## Enjeux :

L'enfant prouve et se prouve :

- qu'il peut s'immerger complètement pendant 8 à 15 secondes en grande profondeur en conservant des appuis manuels
- qu'il peut évoluer seul en grande profondeur en conservant ses appuis depuis le moment où il rentre dans l'eau jusqu'au moment où il en sort

La grande profondeur se définit de la manière suivante : c'est la taille de l'élève bras levé

## Obstacle à lever - Problèmes posés à l'enfant :

L'enfant découvre la grande profondeur voire parfois découvre la piscine. Il est donc important qu'il passe un temps important dans l'eau pour s'habituer aux caractéristiques de ce nouveau milieu (volume important, viscosité de l'eau, résistance de l'eau, poussée d'Archimède) qui modifie ses repères.

Il est important d'invalider certaines croyances et principalement la peur de se remplir.

Il n'est pas nécessaire d'équiper les enfants à l'aide de matériel individuel de flottaison à cette étape. Les élèves évoluent en permanence en tenant le bord, les perches, les lignes, etc...

## Techniques à apprendre :

La priorité est de développer les capacités d'apnée inspiratoire de l'élève. Pour cela l'élève apprend progressivement à s'immerger totalement en grande profondeur d'abord en position verticale et mains en appuis sur le bord (immersion jusqu'au menton, jusqu'à la bouche, puis jusqu'au nez, puis au sourcils, puis en entier sous l'eau). Ensuite l'élève développe sa capacité d'apnée inspiratoire (= bloquer sa respiration immédiatement après une grande inspiration) jusqu'à atteindre un maximum de 15 secondes en immersion complète. Un minimum de 8 secondes doit être atteint pour envisager sereinement les objectifs du palier 2.

## Des repères pour que l'élève sache qu'il progresse :

# Je suis capable de m'immerger en grande profondeur et en me tenant au bord :

Jusqu'au menton



Jusqu'à la bouche



Jusqu'au nez

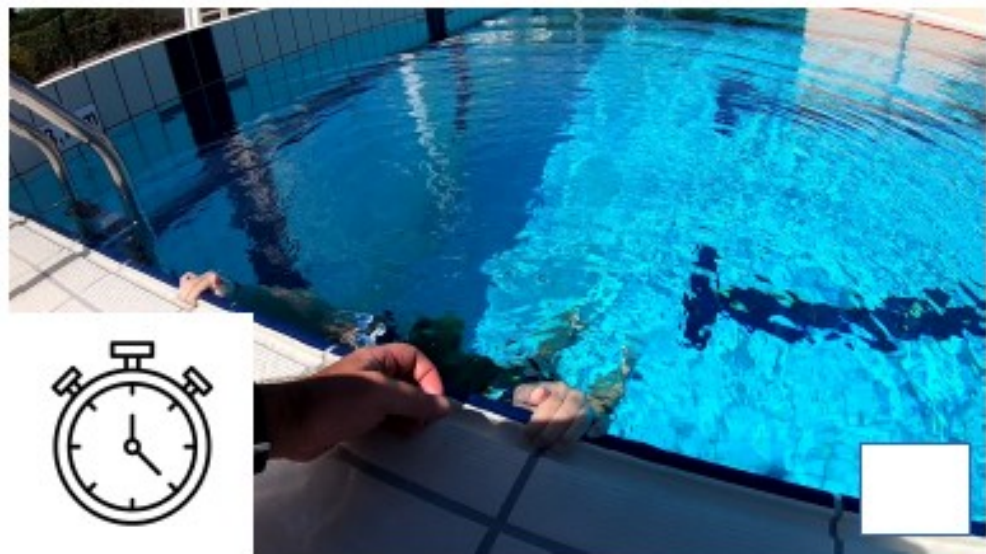




Jusqu'au front



Jusqu'aux cheveux



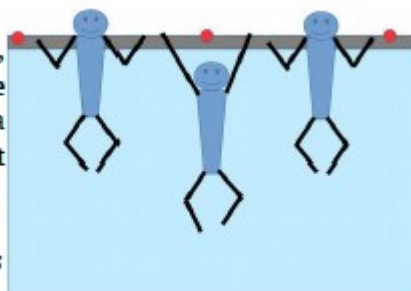
Complètement pendant

**4s 6s 8s 10s 15s**

## Exemples de situations d'apprentissage :

Issus des documents pédagogiques existant à Laon depuis 2019

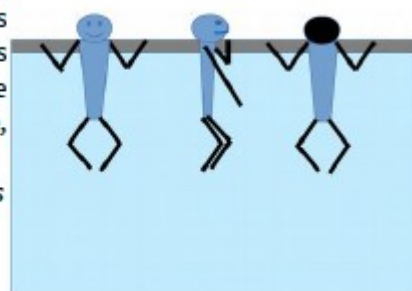
1 → parcours jalonné d'obstacles horizontaux (perches, lignes, tapis), permettant de travailler **l'immersion entière du corps** avec l'aide éventuelle de la marche et/ou de la ligne (conservation d'appuis solides). Déplacement essentiellement réalisés le long du mur avec appuis solides



« Je passe ma main derrière l'obstacle puis je vais sous l'eau »

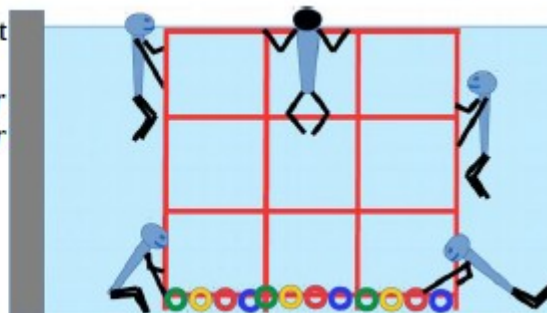
1 → **Saut avec perche puis** déplacements mains en appuis sur le bord : face au bord, dos au bord, orienté dans le sens du déplacement, passage derrière un autre élève, passage sous les bras d'un autre élève, déplacement face immergée, etc...

« Je saute (avec la perche au départ). Je laisse mes épaules dans l'eau pour reposer mes bras »



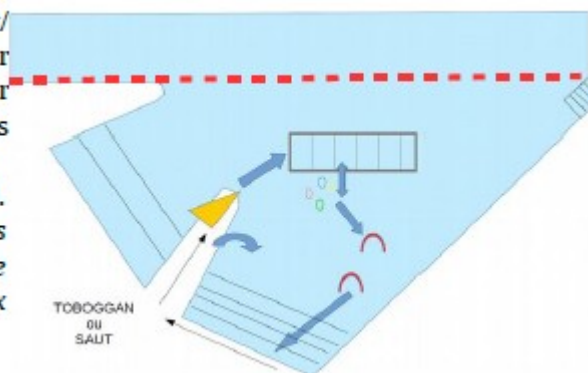
1 → A l'aide de la cage, je vais chercher un objet de la couleur désignée au fond du bassin.

« Je me rempli d'air, j'utilise mes bras pour descendre, j'ouvre les yeux pour choisir l'anneau »

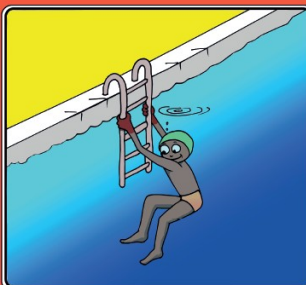


1 → Sauter dans l'eau puis aller en marchant/courant chercher un anneau de la couleur désignée dans la cage et ensuite le transporter jusqu'à la presqu'île en franchissant les cerceaux lestés

« Je saute (en petite profondeur au départ). Je sens la résistance de l'eau. J'ouvre les yeux pour attraper un anneau choisi. Je m'immerge pour franchir les cerceaux lestés »



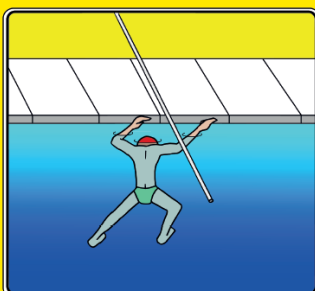
**2 Entrer dans l'eau...**



... par l'échelle en se cachant entièrement sous l'eau.

**Prends une grande inspiration avant !**

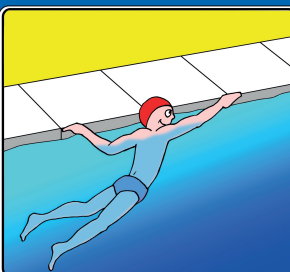
**2 Se déplacer sous l'eau...**



... en tenant la goulotte pour passer sous une perche horizontale.

**Passe une main, puis la tête, puis l'autre main !**

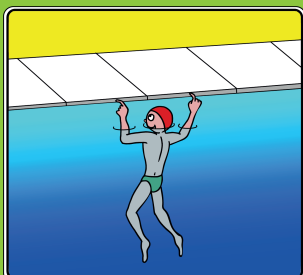
**2 Dix mètres de déplacement ventral...**



... avec appuis manuels uniquement.

**Mets ta tête sous l'eau le plus souvent possible !**

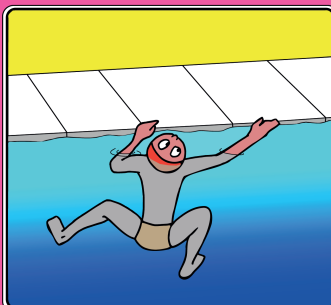
**1 Rester 15 secondes sur place...**



... en tenant le bord avec deux doigts.

**Mets tes épaules sous l'eau !**

**1 Dix mètres de déplacement dorsal...**



... avec appuis manuels et plantaires.

**Regarde le plafond !**

Diplôme de fin d'étape :

Piscine : .....

Ecole / Collège : .....

Parcours de formation du niveau scolaire

▶ AA1

AA2

AA3

AFC2

ASNS

## Diplôme du Palier 1 de l'Aisance Aquatique

Décerné à : .....

Par

En maternelle ou primaire

En secondaire

Le directeur de l'école

Le professeur des écoles

Le professeur d'EPS

ou  
le chef d'établissement

.....

.....

.....

Le professionnel agréé

.....

Prochain objectif : le palier 2 de l'Aisance Aquatique

# Etape 2 : Aisance Aquatique – Palier 2

Parcours de formation du nageur sécurisé
AA1
▶ AA2
AA3
AFC2
ASNS

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<b>Palier 2 :</b> Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter l'action de l'eau sur son corps	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé) Enchaînement
		6) Puis se laisser remonter passivement
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	A partir d'un saut : 7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé) Enchaînement
		8) Puis se laisser remonter passivement

## Enjeux :

L'enfant prouve et se prouve :

- qu'il peut flotter pendant au moins 10 secondes en grande profondeur sans faire d'action propulsive ou à visée sustentatoire
- qu'il peut regagner un bord à proximité immédiate calmement en se laissant porter par l'eau

La grande profondeur se définit de la manière suivante : c'est la taille de l'élève bras levé

## Obstacle à lever - Problèmes posés à l'enfant :

L'enfant croit généralement que s'il lâche le bord en grande profondeur alors il va couler. Il faut invalider cette peur et démontrer à l'élève qu'il flotte avec ou sans les voies respiratoires émergées. L'élève doit vaincre sa peur de se lâcher dans un contexte sécurisé (binôme d'entraide, nombreuses possibilités de reprises d'appuis à proximité immédiate) pour découvrir qu'il flotte..... et même qu'il remonte à la surface s'il réussit à atteindre le fond de la piscine.

## Techniques à apprendre :

La priorité est d'amener l'élève à maîtriser la remontée passive. Il s'agit pour l'élève de se lâcher en profondeur et de ne faire aucun mouvement..... et de constater que l'eau le remonte quelque soit la posture qu'il adopte.

## Des repères pour que l'élève sache qu'il progresse :

**Je me laisse remonter depuis le fond en grande profondeur :**



# Je flotte dans plusieurs positions en grande profondeur :

Verticale :



En étoile ventrale :



En étoile dorsale :



En boule :



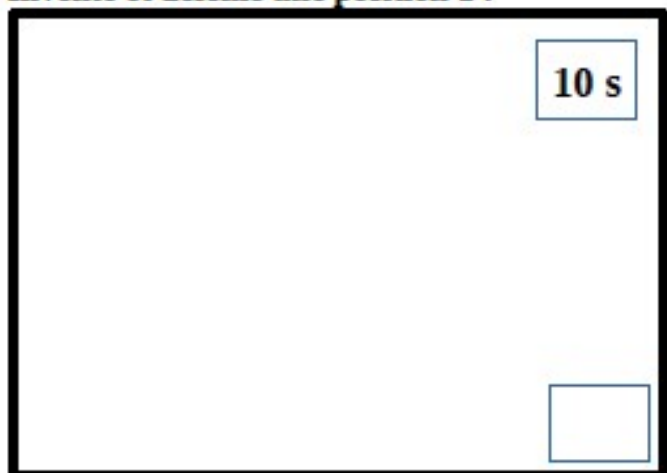
En flèche ventrale :



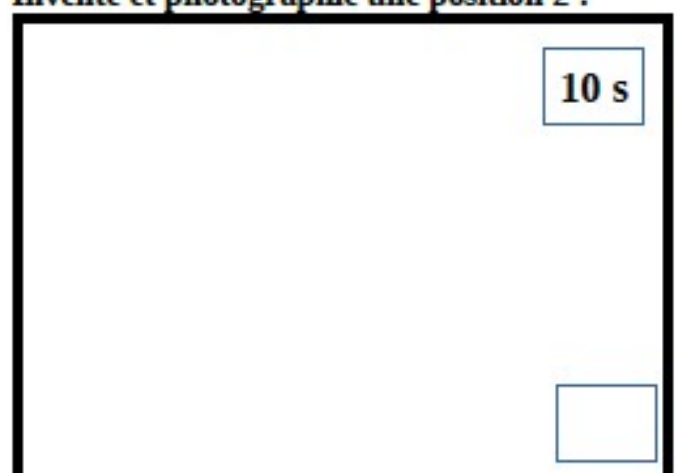
En flèche dorsale :



Invente et dessine une position 1 :

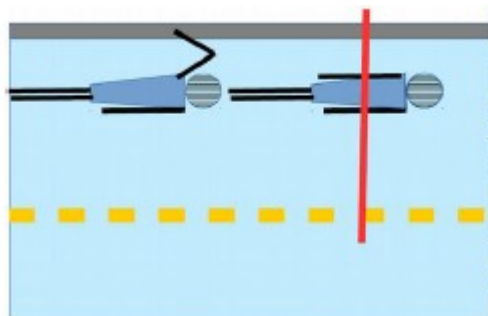


Invente et photographie une position 2 :



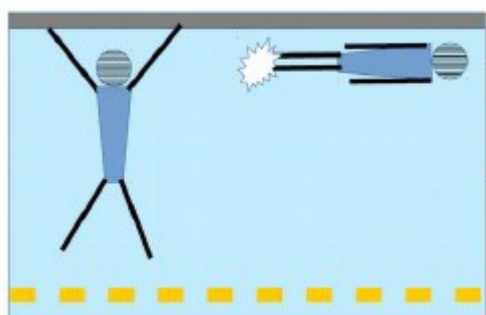
## Exemples de situations d'apprentissage :

Issus des documents pédagogiques existant à Laon depuis 2019



2 → **saut puis** parcours jalonné d'obstacles horizontaux (perches, lignes, tapis), permettant de stabiliser les immersions et de travailler la flottaison et **l'allongement** (barres parallèles, déplacements en traction)

« Je regarde vers le fond pour m'allonger et je tire avec mon bras sur le bord »



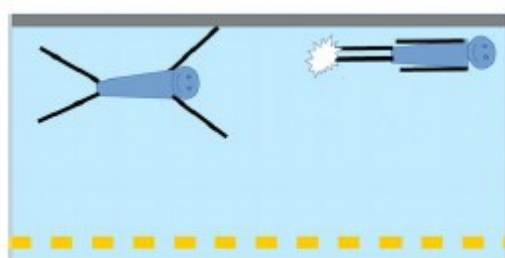
2 → **Saut sans perche (remontée passive)** puis étoile ventrale, puis déplacement en battement ventral.

« Je me laisse porter par l'eau, je regarde vers le fond pour m'allonger, je bats des jambes pour avancer »



2 → Idem 1 mais je mets les 2 mains sur l'anneau et je découvre la remontée passive

« Je me laisse remonter sans bouger et sans pousser au fond, je me laisse porter par l'eau »

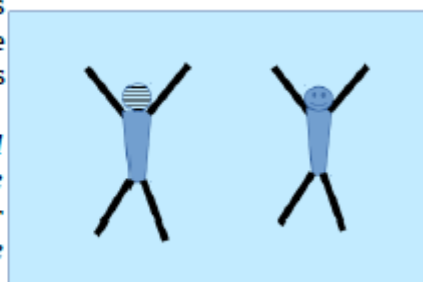


2 → **Saut sans perche (remontée passive)** puis étoile dorsale, puis déplacement en battement dorsal.

« Je me laisse porter par l'eau, je regarde vers le plafond pour m'allonger, je bats des jambes pour avancer, je garde les cheveux et les oreilles dans l'eau, le menton bien haut »

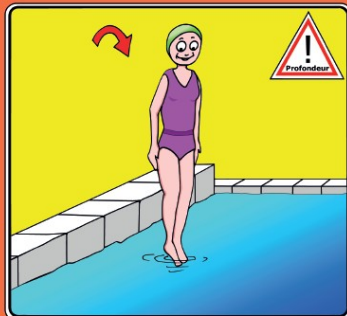
2 → Etoile sur le ventre, étoile sur le dos. Enchaîner sans reprise d'appuis 5s sur le ventre, 5s sur le dos, 5s sur le ventre en roulant par le côté et/ou en basculant vers l'avant / l'arrière.

« Je me laisse porter par l'eau, je regarde vers le fond (visage dans l'eau) pour m'allonger sur le ventre, je regarde le plafond (cheveux et oreilles dans l'eau) pour m'allonger sur le dos » « Je m'enfonce dans l'eau et je m'aide des bras pour tourner et/ou basculer »





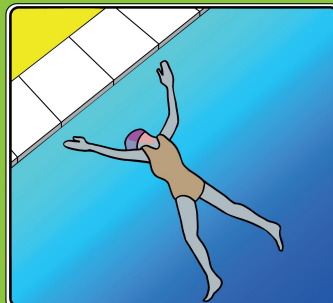
**6 Entrer dans l'eau...**



... par un saut "bouteille" depuis le muret.

**Tiens toi bien droit !**

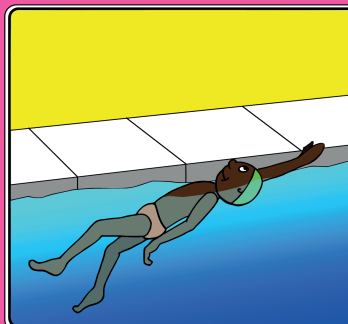
**7 Rester 15 secondes sur place...**



... en faisant l'étoile ventrale.

**Mets ta tête sous l'eau !**

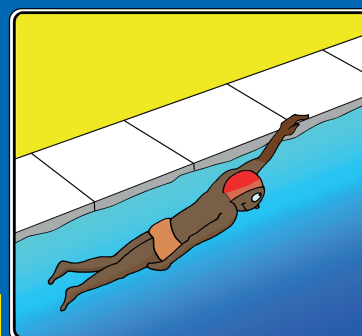
**3 Dix mètres de déplacement dorsal...**



... avec appui d'une seule main.

**Mets tes cheveux dans l'eau !**

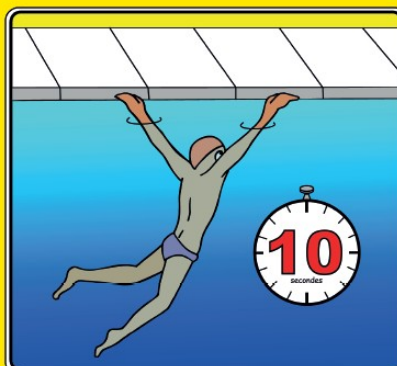
**3 Dix mètres de déplacement ventral...**



... avec appui d'une seule main.

**Mets ta tête sous l'eau le plus longtemps possible !**

**4 Se déplacer sous l'eau...**



... avec l'aide de la goulotte pendant 10 secondes.

**Prends une grande inspiration avant l'apnée !**

Diplôme de fin d'étape :

Piscine : .....

Ecole / Collège : .....

Parcours de formation de niveau scolaire
AA1
▶ AA2
AA3
APC1
ASNS

## Diplôme du Palier 2 de l'Aisance Aquatique

Décerné à : .....

Par

En maternelle ou primaire

En secondaire

Le directeur de l'école

Le professeur des écoles

Le professeur d'EPS

ou  
le chef d'établissement

.....

.....

.....

Le professionnel agréé

.....

Prochain objectif : le palier 3 de l'Aisance Aquatique

# Etape 3 : Aisance Aquatique – Palier 3

Parcours de formation du nageur sécurisé
AA1
AA2
▶ AA3
AFC2
ASNS

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<b>Palier 3 :</b> Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos Enchaînement 10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur
	Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes 12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires 13) Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager 14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide

## Enjeux :

L'enfant prouve et se prouve :

- qu'il peut adopter et utiliser une posture compatible avec la direction du déplacement
- qu'il peut rentrer dans l'eau en situation de renversement

La grande profondeur se définit de la manière suivante : c'est la taille de l'élève bras levé

## Obstacle à lever - Problèmes posés à l'enfant :

L'enfant croit souvent que s'il se penche vers l'avant, alors il va tomber. Il est nécessaire d'invalider cette peur en lui faisant constater que :

- lorsqu'il rentre dans l'eau par la tête (position renversée), l'eau le ramène à la verticale
- lorsqu'il s'allonge, il avance mieux et à moindre coût et il peut facilement se revenir à la verticale

A cette étape, l'élève évolue toujours en apnée (jusqu'à 15s).

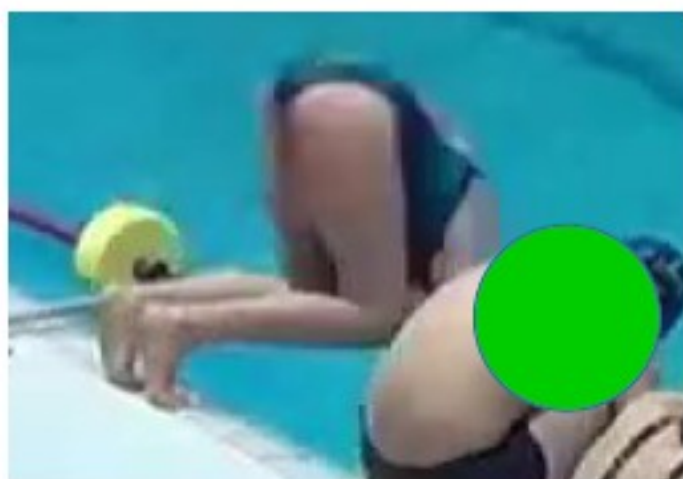
## Techniques à apprendre :

La priorité est de stimuler l'élève pour qu'il se déplace à l'horizontale. La première propulsion la plus facile à faire émerger est le battement de jambes. Maîtriser un déplacement horizontal en battement ventral, en apnée, avec les bras le long du corps (« la torpille ») ou en position profilée (« la fusée ») permet de parcourir en dizaine de mètres. Il est indispensable de développer la capacité à s'allonger sur le dos (position de récupération permettant d'assurer les échanges respiratoires, voire d'attente permettant d'appeler à l'aide et d'attendre un sauveteur).

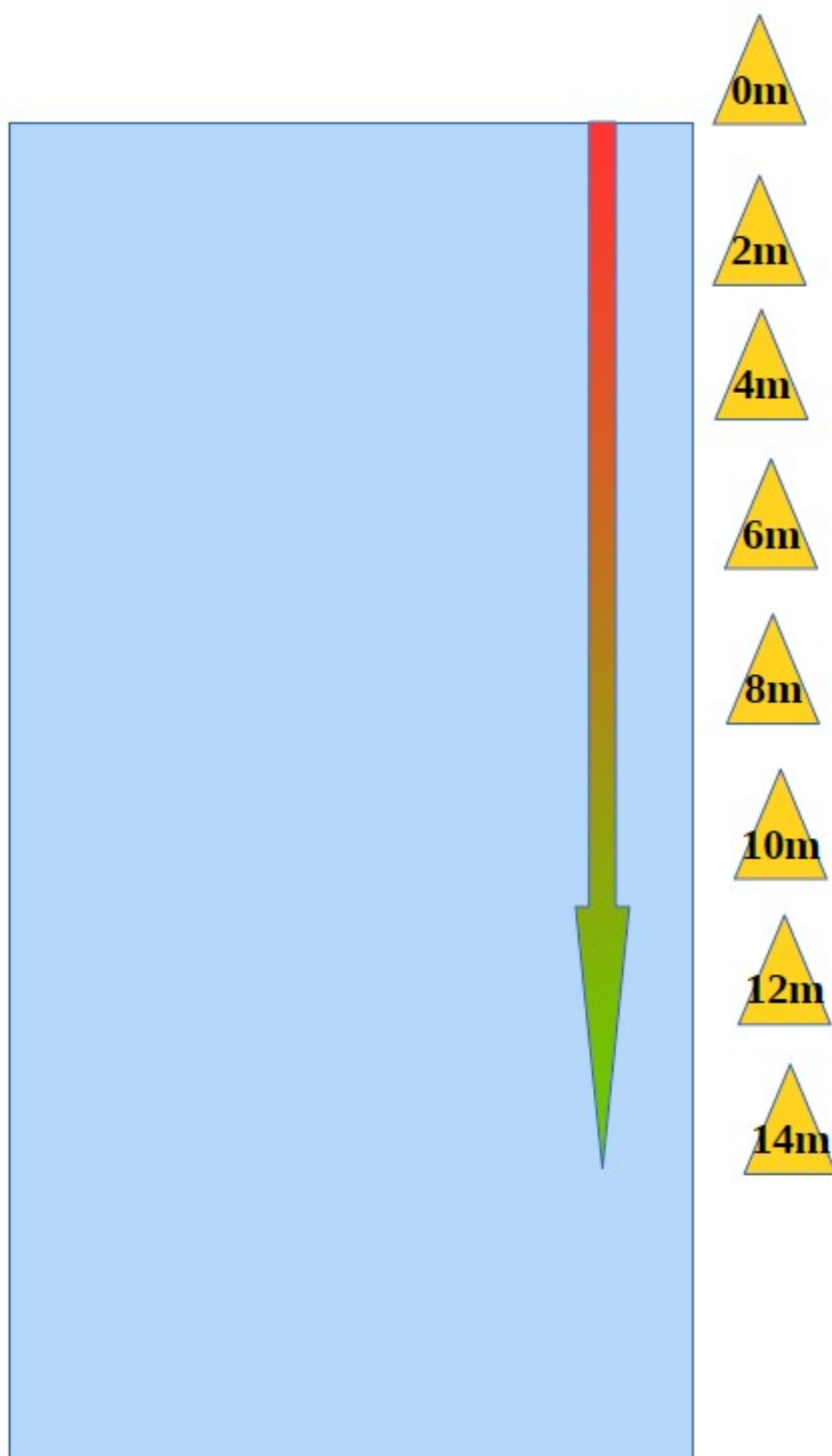
L'entrée par la tête, d'abord par une bascule avant, nécessite que l'élève reconconditionne ses automatismes de terrien (inhiber le réflexe de redressement lors du déséquilibre vers l'avant).

## Des repères pour que l'élève sache qu'il progresse :

**Je rentre dans l'eau par la tête en première :**



**Je me déplace en apnée, en battement, en autonomie sur le ventre et j'atteins :**

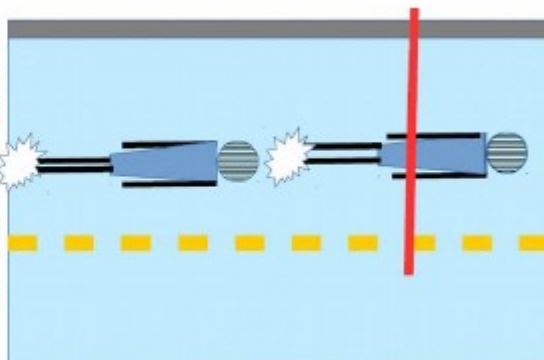


## Exemples de situations d'apprentissage :

Issus des documents pédagogiques existant à Laon depuis 2019

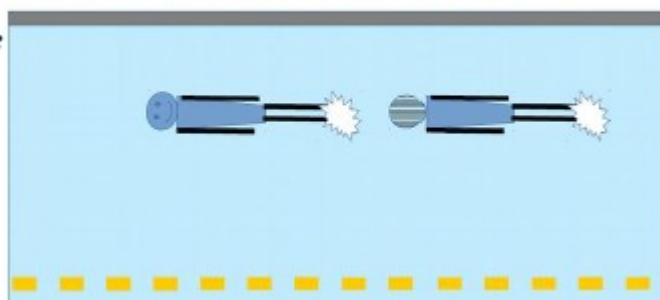
3 → **saut puis** parcours jalonné d'obstacles horizontaux (perches, lignes, tapis), permettant d'enchaîner déplacements tête émergée à l'aide de battements et immersions pour franchir des obstacles courts

« Je mets ma tête dans l'eau, je regarde le fond pour m'allonger et je tape des pieds pour avancer. Je colle mon menton à la poitrine pour m'enfoncer et franchir la perche/ligne »



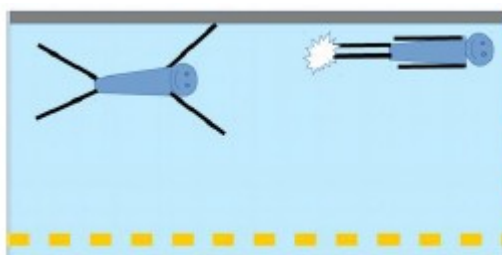
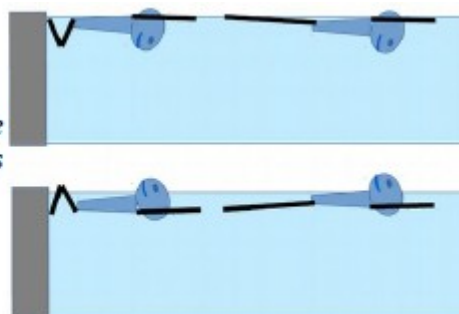
3 → **Saut depuis le plot dans un cerceau flottant ou à travers le tapis à trou** et déplacements en alternant 4 à 5m en apnée sur le ventre, 4 à 5m en ventilant sur le dos.

« Je regarde le fond, je me tourne, je regarde le plafond »



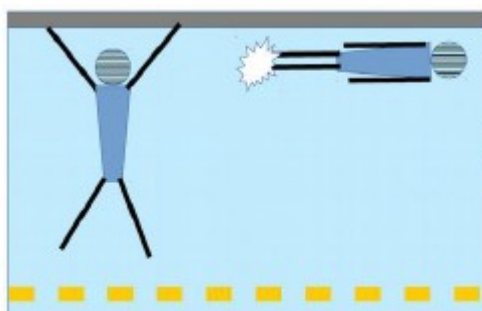
3 → Glissées sur le ventre et sur le dos

« Je mets la tête dans l'eau, je colle mes mains l'une sur l'autre, je tends mes bras, je pousse sur mes jambes pour aller le plus loin possible sans bouger »



2 → **Saut sans perche (remontée passive)** puis étoile dorsale, puis déplacement en battement dorsal.

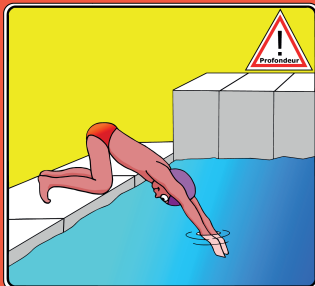
« Je me laisse porter par l'eau, je regarde vers le plafond pour m'allonger, je bats des jambes pour avancer, je garde les cheveux et les oreilles dans l'eau, le menton bien haut »



2 → **Saut sans perche (remontée passive)** puis étoile ventrale, puis déplacement en battement ventral.

« Je me laisse porter par l'eau, je regarde vers le fond pour m'allonger, je bats des jambes pour avancer »

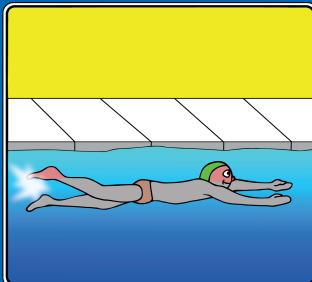
**9 Entrer dans l'eau...**



...par un plongeon à genoux.

**Rentre bien ta tête sous tes bras tendus !**

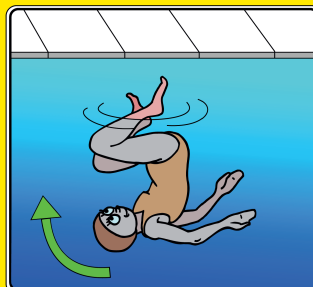
**6 Dix mètres de déplacement ventral...**



... en battements, avec les bras dans le prolongement du corps.

**Garde tes bras tendus devant toi !**

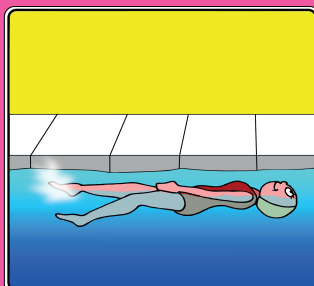
**6 Se déplacer sous l'eau...**



... en faisant une roulade avant sous l'eau.

**Utilise tes bras et enroule ta tête !**

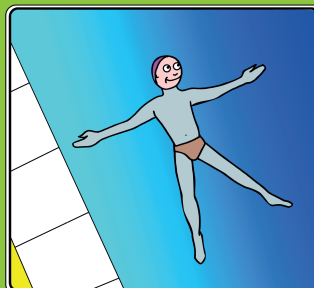
**4 Dix mètres de déplacement dorsal...**



... en battements de jambes avec bras le long du corps.

**Lève le menton !**

**8 Rester 15 secondes sur place...**



... en faisant l'étoile dorsale.

**Mets tes oreilles dans l'eau !**

**Diplôme de fin d'étape :**

Piscine .....

Ecole / Collège : .....

Paliers de l'aisance de nager scolaire
AA1
AA2
▶ AA3
AA4
AA5

## **Diplôme du Palier 3 de l'Aisance Aquatique**

Décerné à : .....

Par

En maternelle ou primaire

En secondaire

Le directeur de l'école

Le professeur des écoles

Le professeur d'EPS

ou  
le chef d'établissement

.....  
Le professionnel agréé

.....

.....

.....

Prochain objectif : l'attendu de fin de cycle 2




## Etape 4 : Attendu de fin de cycle 2

Parcours de formation du nageur sécurisé
AA1
AA2
AA3
▶ AFC2
ASNS

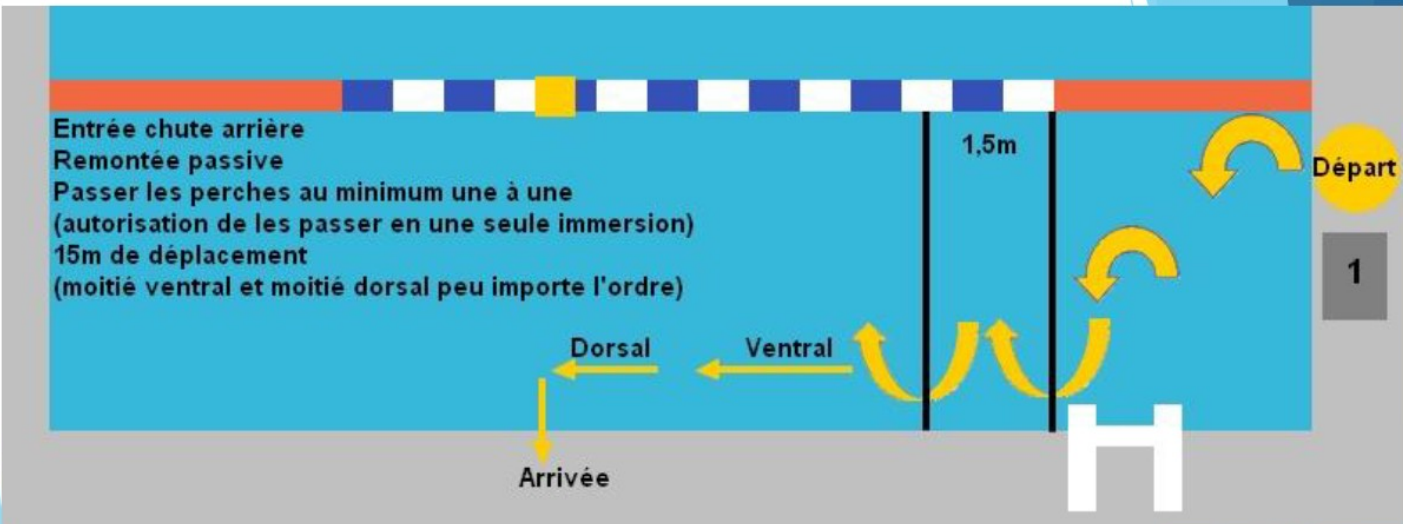
Dans les programmes scolaires (2015), l'attendu de fin de cycle 2 est peu précisé : « se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion »

L'harmonisation académique propose une « épreuve » permettant de valider cet attendu

 **Attendus de fin cycle 2 : harmonisation académique**

Région académique  
HAUTS-DE-FRANCE

Rappel programmes de cycle 2 : « se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion »



**Entrée chute arrière**  
**Remontée passive**  
**Passer les perches au minimum une à une**  
**(autorisation de les passer en une seule immersion)**  
**15m de déplacement**  
**(moitié ventral et moitié dorsal peu importe l'ordre)**

Dorsal  
Ventral

1,5m

Départ

1

Arrivée

Ce qui est prouvé (en plus de l'aisance aquatique palier 3) :

- Entrer dans l'eau en chute arrière
- Varier les équilibres / déséquilibres pour se déplacer sans changer de direction
- Varier les équilibres / déséquilibres pour s'immerger (obstacles) ou s'économiser (nage dorsale)
- S'immerger complètement et volontairement
- Alternier phases d'apnées et phases de respiration
- Prolonger son déplacement en variant les prises d'information

### Enjeux :

L'enfant prouve et se prouve qu'il peut prolonger son déplacement en intégrant des phases de respiration :

- en développant sa capacité à créer et utiliser des appuis fluides à l'aide des bras
- en renforçant sa capacité à se propulser sur le dos pour prolonger le déplacement tout en récupérant

## **Obstacle à lever - Problèmes posés à l'enfant :**

L'enfant est limité dans ses déplacements car il peut soit se déplacer en apnée, soit respirer à l'aide d'un appui au bord. Il a donc peur, à juste titre, de s'engager dans des déplacements qu'il juge impossibles à réaliser en apnée. Lorsqu'il tente d'utiliser des appuis fluides avec ses bras, il le fait essentiellement en utilisant des appuis de type « trainée » (j'appuie dans un sens pour me déplacer dans la direction opposée (appuis vers le bas pour se redresser, appuis vers l'arrière pour avancer) ce qui fonctionne pour accélérer la vitesse de déplacement, mais pas pour se maintenir en surface à moindre coût. Il doit devenir capable d'utiliser des appuis de type « portance » (« balayer »/ « caresser » l'eau de droite à gauche à l'horizontale pour se redresser).

A cette étape, l'élève évolue en apnées successives. Le « pas en avant » consiste à réussir à effectuer les échanges respiratoires sans reprendre appuis au mur (ou à la ligne, la perche, etc...)

## **Techniques à apprendre :**

La priorité est de stimuler l'élève pour qu'il utilise des appuis fluides de type « portance ». La technique de la nage surplace, face puis tête émergée est l'objectif prioritaire. Son acquisition permet d'envisager une nage ventrale hybride avec une double motorisation : battements de jambes et mouvements de bras type « bras de la brasse ». Il est important de cadrer l'élève afin qu'il conserve à tous moments les mains et bras sous l'eau (moins de perturbations de l'équilibre, moins de perturbations de type « bulles d'air », davantage de sensations par rapport aux différents appuis

## **Des repères pour que l'élève sache qu'il progresse :**

### **Je rentre dans l'eau par une chute arrière :**



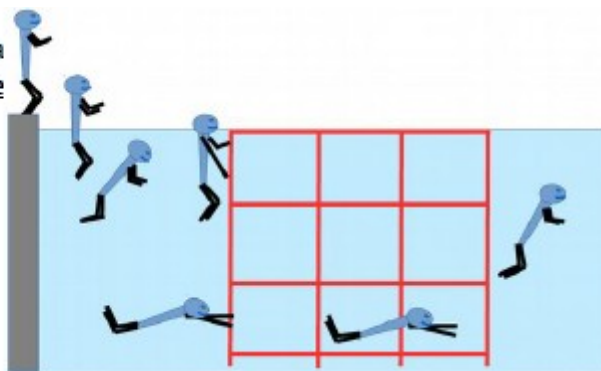


## Exemples de situations d'apprentissage :

Issus des documents pédagogiques existant à Laon depuis 2019

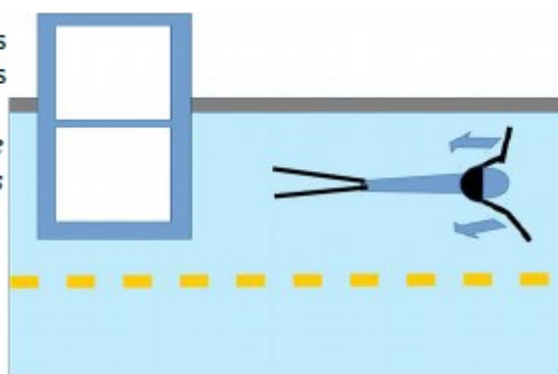
3 → Franchir la cage en immersion dans sa longueur (**enchaînement avec une entrée dans l'eau et un déplacement**).

« Je m'aide de mes bras pour avancer »



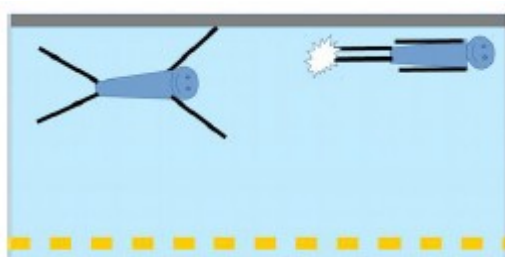
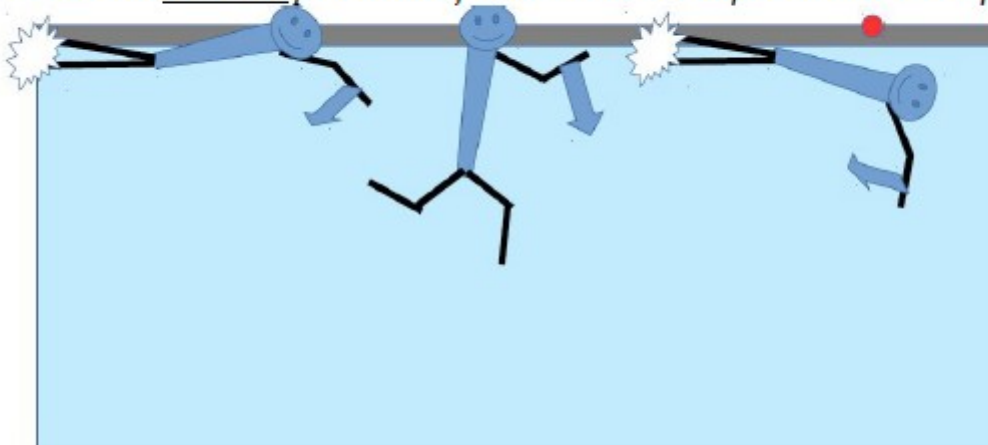
3 → **Saut à travers le tapis à trou** puis déplacement avec des mouvements de bras simultanés (type brasse) pour émerger la tête.

« Je tranperce l'eau avec mes mains, j'écarte l'eau avec la paume de mes mains, je colle mes mains à la poitrine »



4 → parcours jalonné d'obstacles horizontaux (perches, lignes, tapis), permettant de d'**alterner déplacements, immersions et surfaces**.

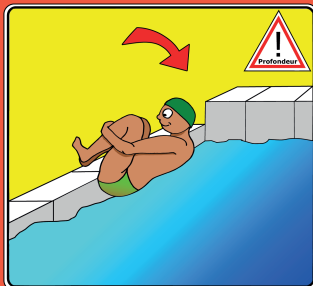
« J'utilise mes bras sous l'eau pour avancer, me maintenir à la surface ou aller vers le fond »



2 → **Saut sans perche (remontée passive)** puis étoile dorsale, puis déplacement en battement dorsal.

« Je me laisse porter par l'eau, je regarde vers le plafond pour m'allonger, je bats des jambes pour avancer, je garde les cheveux et les oreilles dans l'eau, le menton bien haut »

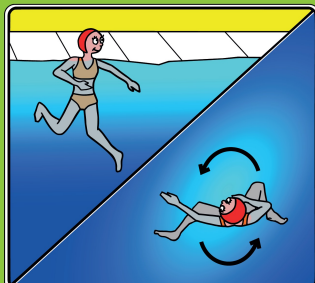
**8** Entrer dans l'eau...



... par une chute arrière.

*Ne pousse pas sur tes jambes !*

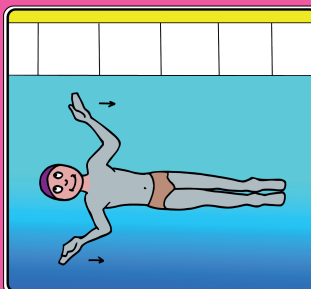
**10** Rester 15 secondes sur place...



... en faisant un tour sur toi même.

*Regarde bien dans toutes les directions !*

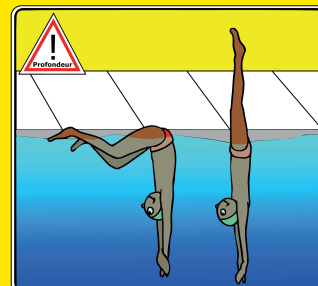
**7** Dix mètres de déplacement dorsal...



... à l'aide de mouvements de bras simultanés avec retour aquatiques.

*Pousse l'eau vers tes pieds !*

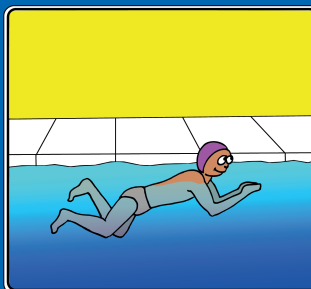
**8** Se déplacer sous l'eau...



... pour toucher le fond à la suite d'un surplace vertical.

*Mets toi à l'envers avant de monter les jambes au dessus de l'eau !*

**7** Dix mètres de déplacement ventral...



... à l'aide de mouvements de bras simultanés avec retours aquatiques.

*Pas de bruit, pas de vague, pas de mousse !*

**Diplôme de fin d'étape :**

Piscine : .....

Ecole / Collège : .....

Tronc de formation de nageur sécurité
AS1
AS2
AS3
▶ AFC2
ASPS

## **Diplôme de l'attendu de fin de cycle 2**

Décerné à : .....

Par

En maternelle ou primaire

En secondaire

Le directeur de l'école

Le professeur des écoles

Le professeur d'EPS

ou  
le chef d'établissement

.....

.....

.....

Le professionnel agréé

.....

**Prochain objectif : l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS)**

# Etape 5 : Attestation du Savoir Nager en Sécurité

Parcours de formation du nageur sécurisé
AA1
AA2
AA3
AFC2
▶ ASNS

Rappel à propos du savoir nager :

« Il est attendu des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). »

« L'acquisition du savoir-nager en sécurité est attestée par la réussite au test savoir-nager en sécurité, prioritairement à la fin du cycle 3. Cette attestation peut cependant être validée tout au long de la scolarité, y compris aux lycées généraux, technologiques et professionnels.

L'attestation du savoir-nager en sécurité ne représente pas l'intégralité des compétences fixées par les programmes d'enseignement. »

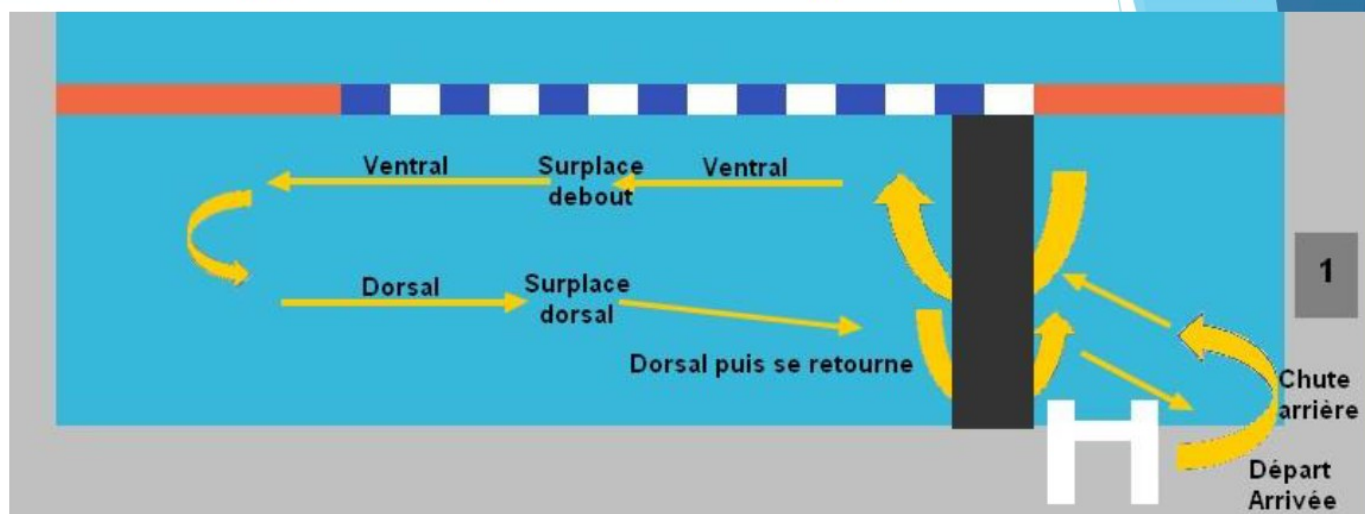


## L'ASNS

Région académique  
HAUTS-DE-FRANCE

Rappel des programmes de cycle 3 : « valider l'ASNS, conformément à la NDS du 03 Mars 2022 ».

**Un nombre non négligeable d'élèves peut valider l'ASSN en cycle 2, il faut leur en donner la possibilité.**



Ce qui est prouvé (en plus de l'attendu de fin de cycle 2) :

- **Gérer son effort (durée éprouvante)**
- **Faire face à une part d'incertitude (signaux sonores)**
- **Changer de direction (partir-revenir)**
- **Evoluer en immersion longue (tapis)**
- **Maintenir un surplace pour prendre de l'information et/ou s'économiser**

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 3,5m en direction d'un obstacle	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m.	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 20 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

La passation de l'ASNS nécessite une certaine rigueur dans la mesure où cette évaluation débouche sur la délivrance d'une attestation valable dans et hors l'école.

2 points de vigilances :

- le test doit être réalisé en continuité (« Loi du tout ou rien »). Aucune reprise d'appuis solide, aucun contact avec le bord ou le matériel (ligne, tapis) n'est autorisé
- le test se passe sans lunettes

Savoir Nager ne se limite pas au test de l'ASNS.

SAVOIR NAGER:c'est être autonome dans le milieu aquatique, c'est à dire se déplacer de façon indépendante (sans aide matérielle) le plus longtemps possible dans toutes les dimensions de l'espace aquatique.

SAVOIR NAGER peut être modélisé comme la combinaison de 5 composantes :

- les entrées dans l'eau
- les surplaces
- les déplacements en nage ventrale
- les déplacements en nage dorsale
- les déplacements en nage sous l'eau



## **Enjeux :**

L'enfant prouve et se prouve qu'il peut :

- gérer un effort long (50m intégrant 2 surplaces de 15s)
- évoluer dans toutes les directions et notamment vers la profondeur
- s'adapter à une part d'incertitude (incertitude temporelle concernant le déclenchement des surplaces)

## **Obstacle à lever - Problèmes posés à l'enfant :**

L'enfant rencontre souvent des difficultés :

- pour s'immerger volontairement, et sans aide solide, suffisamment profond pour franchir un obstacle
- pour s'économiser suffisamment afin d'avoir les ressources physiologiques nécessaires au franchissement de l'obstacle terminal

Il appréhende les situations de renversement qui peuvent conduire à une entrée d'eau dans les narines.

## **Techniques à apprendre :**

La priorité consiste à aider l'enfant à s'approprier la technique du « plongeon canard » qui consiste, à partir d'un surplace, à se renverser à l'aide d'appuis fluides pour adopter une posture verticale renversée et gagner la profondeur rapidement et moindre coût.

Le second axe de travail consiste à affiner les modalités de déplacements et de surplaces, afin que l'élève s'économise davantage (garder les épaules dans l'eau, ralentir la fréquence des mouvements, augmenter l'amplitude des mouvements...)

Il est donc impératif de solliciter les élèves :

- sur des longues distances et/ou durées de parcours (parcours intégrant les 5 composantes du savoir nager)
- en ciblant des situations qui imposent un déplacement vers le fond

## **Des repères pour que l'élève sache qu'il progresse :**

## Je maîtrise le plongeon canard :



Je suis capable de m'enrouler (type roulade avant)



Puis de me renverser



et sortir mes jambes à la verticale au dessus de l'eau



Pour gagner la profondeur et me déplacer sous l'eau à l'aide de mouvements de bras



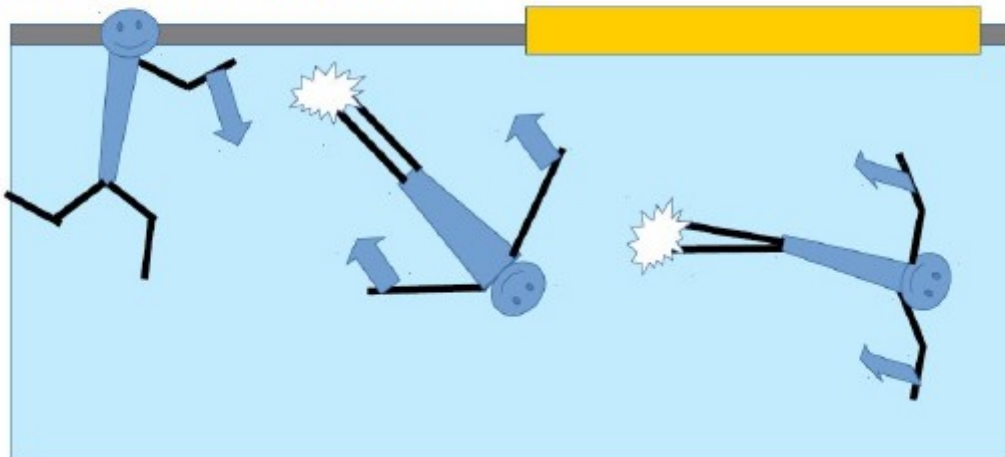


## Exemples de situations d'apprentissage :

Issus des documents pédagogiques existant à Laon depuis 2019

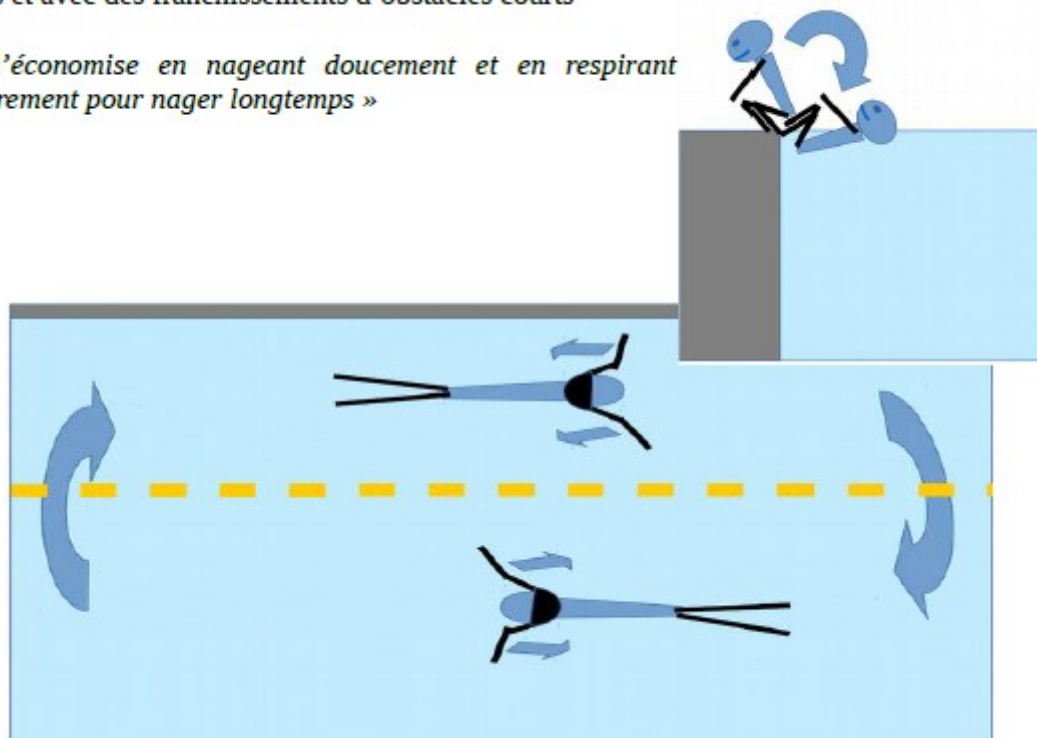
5 → parcours jalonné d'obstacles horizontaux (perches, lignes, tapis), permettant de d'alterner déplacements en immersion et surplaces. Les tapis de 1,5 m de large permettent un **travail de l'immersion longue**

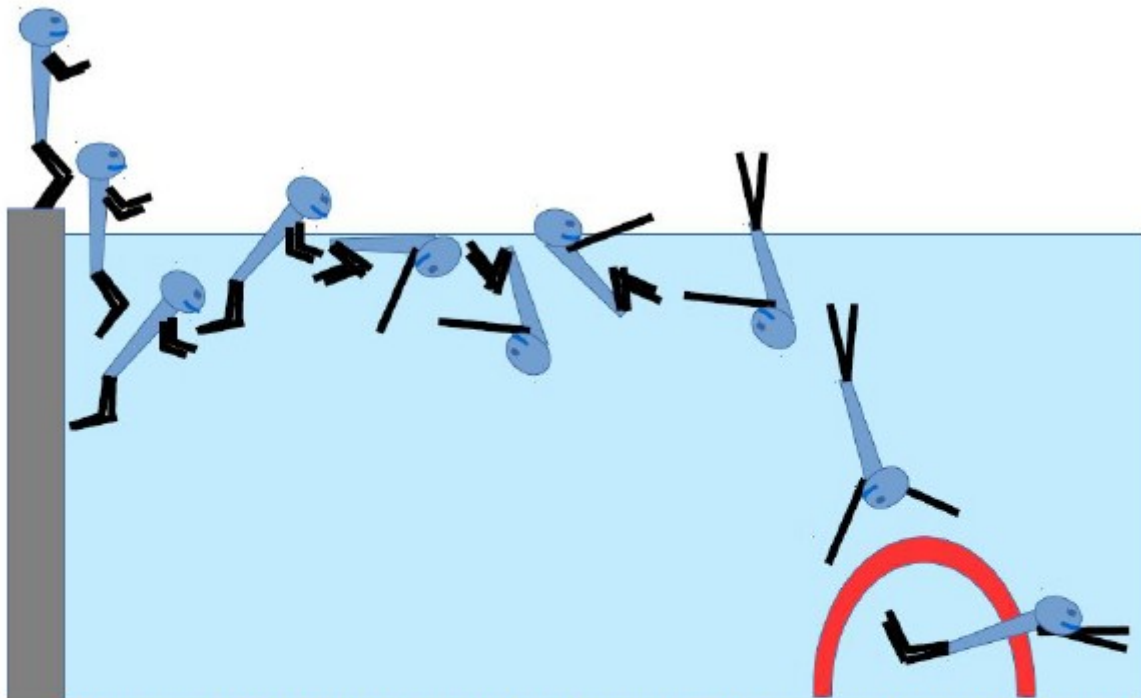
« Je me renverse, je fais 3 grandes tractions de bras en regardant le fond, puis 2 grandes tractions de bras pour me diriger vers l'avant »



4 et 5 → **Chute arrière puis** déplacement ventral en nage simultanée sur des distances plus longues et avec des franchissements d'obstacles courts

« Je m'économise en nageant doucement et en respirant régulièrement pour nager longtemps »





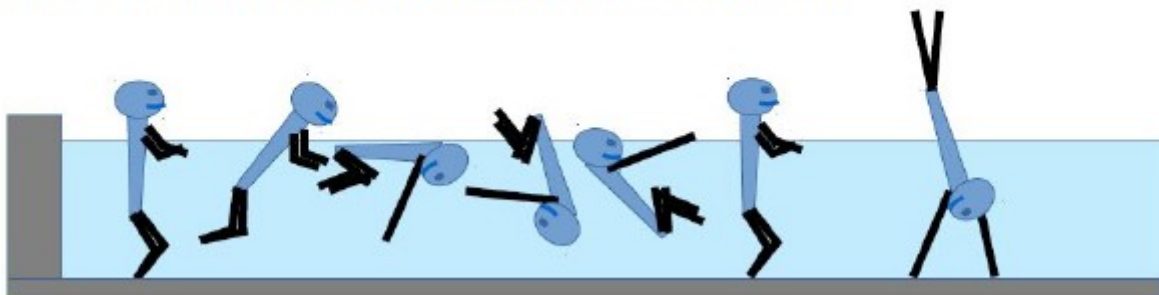
4 → Nager vers le fond (utilisation des demi-cerceaux lestés comme objectif à toucher ou à franchir). **Enchaîner avec un saut puis une roulade avant dans l'eau.**  
 « Je mets mon corps à l'envers dans l'eau »

5 → Idem 4 en franchissant plusieurs demi-cerceaux lestés, et en ajoutant des surplages dans le parcours.

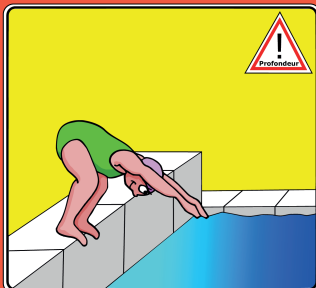
« Je m'économise en nageant doucement et en respirant régulièrement pour nager longtemps »

5 → Réaliser la roulade avant dans l'eau. Réaliser l'appui tendu renversé dans l'eau.

« Je mets mon corps à l'envers dans l'eau » « Je colle mon menton à la poitrine en regardant mon ventre » « Je regarde vers la surface de l'eau entre mes jambes »



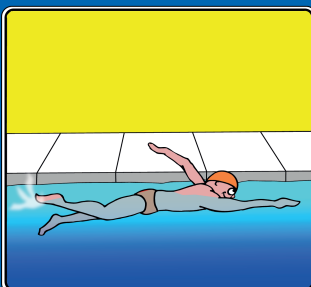
10 Entrer dans l'eau...



... par un plongeon accroupi.

*Attends que tes mains touchent l'eau avant de pousser sur tes jambes !*

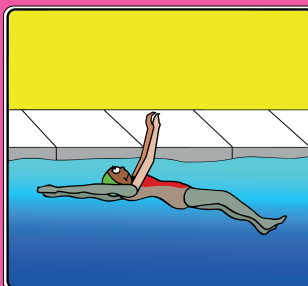
9 Dix mètres de déplacement ventral...



... à l'aide de mouvements de bras alternés avec retours aériens.

**Ne tape pas l'eau !**

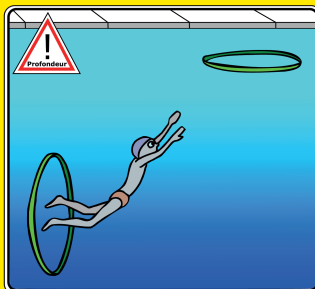
9 Dix mètres de déplacement dorsal...



... à l'aide de mouvements de bras simultanés avec retours aériens.

**Ne tape pas l'eau !**

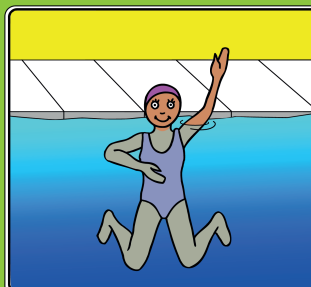
10 Se déplacer sous l'eau...



... pour passer dans un cerceau lesté au fond de la piscine et remonter à travers un cerceau flottant.

**Regarde le cerceau de sortie quand tu es au fond !**

11 Rester 15 secondes sur place...



... en nageant à la verticale avec une main au dessus de l'eau.

**Garde les épaules et le menton dans l'eau !**

## Diplôme de fin d'étape :

La réussite à l'ASNS doit être renseignée dans le Livret Scolaire Unique de l'élève. Cela permet d'éditer une attestation officielle et assure dans le même temps la transmission des résultats en cas de changement d'école, d'établissement ou lors du passage dans la classe supérieure.

Voici une capture d'écran d'une interface « professeur EPS en collèè »

The screenshot shows a web browser window displaying the 'Livret Scolaire Unique' interface. The page title is 'Livret Scolaire Unique Du CP à la 3ème'. The main content area shows the 'Attestation scolaire « SAVOIR-NAGER »' for the year 2021, issued by the Ministry of National Education, Youth, and Sports. The attestation is for student Lou-Anne Garcia, born in Laon, Amiens Academy, at Collège Charlemagne. The interface includes navigation buttons for 'Attestation précédente', 'Livret', and 'Attestation suivante'. The page footer contains accessibility information: 'Passer en mode accessible' and 'Accessibilité : non conforme - v21.3.0.2.2'.

This is a close-up view of the 'Attestation scolaire « SAVOIR-NAGER »' document. The document is issued by the 'MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS' for the 'ANNÉE D'OBTENTION 2021'. It is titled 'ATTESTATION SCOLAIRE « SAVOIR-NAGER »' and is 'Arrêté du 8 juillet 2015'. The text states: 'L'attestation scolaire « savoir-nager » est délivrée par le professeur des écoles et , à'. The student's details are: 'Nom : [redacted]', 'Prénom : Lou-Anne', 'Date de naissance : [redacted]', and 'Académie : AMIENS'. The location is 'Fait à : LAON,'. The school is 'COLLEGE CHARLEMAGNE'. The document also includes fields for 'Visa du directeur d'école', 'Professionnel agréé', 'Signature de l'élève', and 'Professeur des écoles'.



Une ressource complémentaire : l'UNSS Régionale Amiens propose « Jeu Nage avec l'UNSS Amiens ». Vous pouvez télécharger les 5 familles de 12 cartes ainsi que le mode d'emploi du jeu en cliquant sur le lien ci-dessous :

## Jeu Nage avec L'UNSS Amiens



En (très) résumé :

## 5 repères à partager pour structurer son enseignement

Une étape --->	Aisance Aquatique Palier 1	Aisance Aquatique Palier 2	Aisance Aquatique Palier 3	Attendu de fin de cycle 2	Attestation du Savoir Nager en Sécurité
Un objectif --->	L'immersion intégrale	Flotter	Se déplacer en apnée	Respirer pour prolonger le déplacement	Gagner activement la profondeur
Un obstacle --->	Peur de se remplir	Peur de l'engloutissement	Peur de tomber	Peur de l'étouffement	Peur du renversement
Une solution technique --->	L'apnée inspiratoire	La remontée passive	Le déplacement horizontal à l'aide des jambes	La création des appuis manuels fluides	Le plongeon canard