

# Les attendus du savoir nager

Références : Note de service du 28-2-2022 « Enseignement de la natation scolaire »

## Aisance aquatique

Repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions qui permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.

### Palier 1

**Entrer** seul dans l'eau  
**et sortir** seul de l'eau  
Se **déplacer** avec les épaules immergées  
**Immerger** complètement la tête pendant plusieurs secondes

### Palier 2

**Etape 1 :**  
**Accepter l'action de l'eau sur son corps :**

1. toucher le fond avec les pieds
2. se laisser remonter passivement



**Etape 2 :**  
**Sauter ou se laisser chuter** dans l'eau Puis :

1. toucher le fond avec les pieds
2. se laisser remonter passivement

### Palier 3

**Etape 1 :**

**Accepter le déséquilibre et le changement de direction :**

1. Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos
2. Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur



**Etape 2 :**

**Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons :**

1. S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, Quelques secondes
2. s'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, Le temps de plusieurs échanges ventilatoires
3. Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager
4. Parcourir 10m sans prise d'appui solide

# Les attendus de savoir nager

## Repères de progression pour viser l'obtention de l'ASNS

Références : Note de service du 28-2-2022 « Enseignement de la natation scolaire »

### Savoir-nager en sécurité

Repères de progression pour viser l'obtention de l'attestation du savoir-nager en sécurité

#### Palier 4

**Enchaîner quelques-unes de ces actions (ordre libre) :**

- entrer dans l'eau par la tête
- parcourir 15 m sur le ventre
- s'immobiliser
- parcourir 15 m sur le dos
- aller chercher un objet au fond (1m40)

#### Palier 5

**Enchaîner quelques-unes de ces actions (ordre libre) :**

- entrer dans l'eau en chute arrière
- parcourir 25 m sur le ventre
- s'immobiliser sur le dos
- parcourir 25m sur le dos
- s'immobiliser verticalement
- passer sous un tapis



#### Palier 6

**CF ASNS**

# Attestation du Savoir Nager en Sécurité (Palier 6 au niveau départemental)

Note de service du 28-2-2022 « Enseignement de la natation scolaire »

- A valider prioritairement en cycle 3
- Délivrée par le directeur d'école et signée par le professeur des écoles + un intervenant extérieur professionnel qualifié (MNS)

## Conditions d'organisation matérielle :

parcours à 1 m de tout appui solide, en grande profondeur (1m80) et sans contrainte temporelle

## **Réaliser le parcours *sans aucune reprise d'appui solide et sans lunettes* :**

- depuis le bord, entrer dans l'eau en chute arrière = *contact de l'eau par le dos*, et...
  - **se déplacer** sur 3m50 en direction d'un obstacle, le franchir en **immersion** complète sur 1m50 et...
  - **se déplacer** en nage *ventrale sur 15m* ; au cours du déplacement, au signal sonore, réaliser un **surplace** vertical pendant 15" puis reprendre le déplacement pour terminer la distance, et...
  - faire 1/2 tour *sans reprise d'appui* et passer de la position ventrale à la position dorsale
  - **se déplacer** sur le dos sur une distance de 15 m ; au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un **surplace** dans une position *horizontale dorsale* pendant 15', puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20m.
  - 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 et s'ancrer de manière sécurisée à un élément fixe et stable
- + Attitudes et compétences (questionner l'élève) :- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance en cas de problème.**
- Connaitre 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.