

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

Toucher le fond avec les pieds
puis
se laisser remonter passivement.

A partir d'un saut,
toucher le fond avec les pieds
puis
se laisser remonter passivement.

Chuter ou sauter, regagner le bord
et sortir seul.

Palier 3

Basculer depuis le bord et entrer
dans l'eau par le haut du dos, finir
la bascule pour se retrouver dos au
mur.

Entrer dans l'eau par la tête et
glisser plusieurs mètres sans nager.

Parcourir 10m sans prise d'appui
solide.

Flotter sur le dos avec le bassin
en surface.

Savoir-nager en sécurité

- Repères de progression pour viser l'obtention de l'attestation du savoir-nager en sécurité : en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé), sans matériel de flottaison.

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 de l'eau (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.
Attestation du Savoir
Nager en Sécurité

Test national

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

Attestation du Savoir Nager en Sécurité

- 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)

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.

Conditions d'organisation matérielle : parcours à 1 m de tout appui solide, en grande profondeur (1m80) et sans contrainte temporelle.

Attitudes et compétences (questionner l'élève) : Savoir identifier la personne responsable de la surveillance en cas de problème. Connaître 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.