

académie  
Reims



direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Haute-Marne

**Étapes 21 à 30**

# En route vers l'ASSN

30 étapes vers le savoir-nager

**Validation ASSN**

***EQUIPE EPS 52***



Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture. C'est un véritable enjeu de société et un impératif de sécurité individuelle et collective. Il s'agit aussi de donner à tous les jeunes les mêmes atouts, quels que soient le territoire et le contexte dans lesquels ils vivent.

Je tiens à remercier chaleureusement les auteurs de cette ressource pédagogique pour sa grande qualité. Son appropriation permettra une opérationnalisation rapide par l'ensemble des professeurs pour une réussite, j'en suis certaine, de 100% des élèves qui nous sont confiés.

Avec tous mes encouragements.



Nadette Fauvin, Inspectrice d'académie



Répondant à un triple enjeu (de société\*, éducatif, sportif), l'acquisition du savoir-nager (maîtrise du milieu aquatique) est un objectif et une acquisition attendue du cycle 3 (CM1/CM2/6ème). Il est à la fois inscrit dans les programmes et dans le livret scolaire. Sa maîtrise autorise l'accès à toute activité aquatique ou nautique dans l'école ou à l'extérieur de l'école.

Instituée par le décret (n°2015-847 du 09/07/15) et arrêté BOEN du 23/07/15, l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN) est délivrée par le directeur de l'école ou le principal du collège.

L'enseignement de la natation scolaire contribue à l'acquisition du socle commun de connaissances, de compétences et de culture. Il permet à l'élève de « développer sa motricité et construire un langage du corps », de « partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités » de connaître « ... l'importance d'un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé ».

« **En route vers l'ASSN** » est un document élaboré par l'équipe départementale EPS 1er degré de la Haute-Marne en collaboration avec des professeurs d'école et des MNS. Il se veut être un outil d'accompagnement pédagogique pour l'enseignement de la natation scolaire.

Ce document évoluera au gré des remarques et des retours d'expériences que vous ne manquerez pas, chers collègues, de nous faire parvenir.

Composé de trois livrets, construit par étapes, il propose une progressivité dans les apprentissages tant dans les situations proposées (plus de 150 !) que dans les difficultés envisagées et les remédiations apportées. L'enseignant élaborera le contenu des séances natation à partir des situations présentées dans les différentes étapes (une étape = plusieurs séances). Il veillera à équilibrer la part des différentes composantes (entrée, équilibration, déplacement, respiration, immersion) dans son unité

Au nom de l'équipe départementale EPS 52, je remercie M. Pascal Polycarpe, directeur d'Aqualangres pour son soutien et l'accueil de plusieurs de nos réunions de travail.

Je tiens à saluer chacun des membres de ce « Groupe Natation » et à les remercier pour la qualité et la richesse de nos échanges.

*Fernando De Carvalho, CPD EPS*

« On recense plus de 1200 noyades par an dont 250 affectent les moins de 13 ans. Il existe donc un enjeu spécifique d'apprentissage du « savoir-nager », particulièrement en milieu rural et urbain défavorisé où l'accès aux bassins est difficile. La mission estime que le « savoir-nager » est un savoir fondamental tout comme « lire, écrire, compter, cliquer » dont l'acquisition doit être maîtrisée pour l'ensemble d'une classe d'âge à l'issue du cycle. »

*(Rapport parlementaire Deguilhem-Juanico Septembre 2016)*

Ont contribué à l'élaboration de ce document :

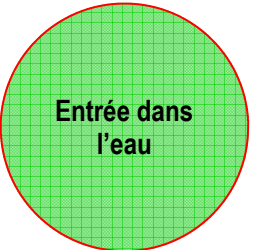
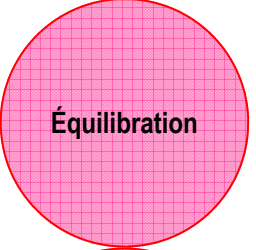
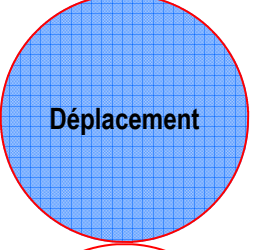
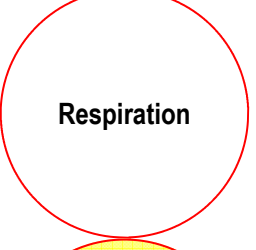
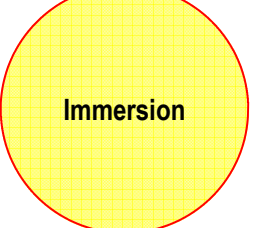
Magali Belin, PEMF  
Anne Blanchot, PE  
Cyril Carcano, MNS  
Fernando De Carvalho, CPD EPS

Laurent Deschamps, CPC EPS  
Christèle Echalié, PEMF  
Bénédicte Foissey, CPC EPS  
Jérémy Kimenau, PE  
Fabrice Lapre, CPC EPS

Laurent Marras, CPC EPS  
Claire Mieusset, PESPE EPS  
Jean-Baptiste Vaubourg, PE  
Marie Van De Wiele, Directrice USEP 52



Étapes	Entrée dans l'eau	Équilibration	Déplacement	Respiration / Ventilation	Immersion
21	Sauter d'un contre-haut élevé pour s'immerger en profondeur (GP)	S'équilibrer en fonction de la position de la tête (MP ou GP)	Se déplacer sur une trentaine de mètres sans reprise d'appuis (GP)	Expirer dans l'eau (GP)	S'immerger et descendre au fond (MP)
22	Réaliser une chute arrière depuis un tapis (GP)	Réaliser un surplace en équilibre vertical (GP)	Trouver des appuis efficaces avec ses jambes pour se déplacer avec matériel en équilibre ventral ou dorsal (GP)	Expirer dans l'eau (GP)	S'immerger et descendre au fond (MP)
23	Plonger du bord (GP)	Maintenir un équilibre en enchaînant des positions différentes (GP)	Trouver des appuis efficaces avec ses bras pour se déplacer avec matériel en équilibre ventral ou dorsal (GP)	Expirer dans l'eau, placer l'expiration sur la phase motrice des jambes en brasse, sur le battement continu en crawl (GP)	S'immerger et se déplacer (MP)
24	Plonger du bord après une impulsion, pieds groupés ou décalés (GP)	Maintenir un équilibre vertical (GP)	Se déplacer avec matériel en utilisant bras et des jambes, en associant une expiration subaquatique (GP)	Associer respiration et déplacement : placer l'inspiration sur les mouvements des bras (GP)	S'immerger et se déplacer (MP)
25	Plonger pour sortir le plus loin possible (GP)	Aligner les bras, la tête, le tronc et les jambes sur le même axe (position hydrodynamique) (GP)	Se déplacer avec matériel en utilisant bras et jambes, en associant une respiration aquatique (GP)	Associer respiration et déplacement (GP)	S'immerger et se déplacer (GP)
26	Plonger le plus loin possible (GP)	Passer d'un équilibre vertical à un équilibre dorsal avec matériel (GP)	Se déplacer sans matériel en utilisant bras et jambes, en associant une respiration aquatique (GP)	Améliorer le lien respiration et déplacement (GP)	S'immerger et se déplacer (GP)
27	Plonger pour enchaîner une coulée (GP)	Passer d'un équilibre vertical à un équilibre dorsal sans matériel (GP)	Enchaîner 12,50 m en nage ventrale et 12,50 m en nage dorsale (GP)	Perfectionner le lien respiration et déplacement (GP)	S'immerger, remonter et enchaîner un déplacement de 5 m sur le dos (GP)
28	Plonger pour enchaîner une coulée (GP)	Enchaîner équilibres ventral et dorsal (ou inversement) en effectuant une rotation longitudinale (GP)	Se déplacer sur 50 m en utilisant une nage ventrale et une nage dorsale (GP)	Perfectionner sa respiration aquatique (GP)	S'immerger et remonter un petit mannequin (GP)
29	Plonger pour enchaîner efficacement avec la nage (GP)	Maintenir l'équilibre ventral, dorsal ou vertical pendant 15 s (GP)	Réaliser un défi distance-temps (GP)	Gérer une apnée en toute sécurité (GP)	S'immerger pour remonter et tracter un petit mannequin (GP)
30	Réaliser une chute arrière (GP)	Maintenir un équilibre vertical dynamique (GP)	Réaliser une chute arrière et enchaîner un déplacement en utilisant une nage ventrale et une nage dorsale (GP)	Gérer une apnée en toute sécurité (GP)	S'immerger pour remonter un petit mannequin et le tracter sur 12,50 m (GP)

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Sauter d'un contre-haut élevé pour s'immerger en profondeur (GP)</p>	<p><b>« La bouteille »</b>  <b>Dispositif</b> : cerceau flottant situé à 1 m maximum du bord  <b>But</b> : sauter depuis un plot dans un cerceau en position verticale ( en « i »)  <b>CR</b> : les pieds entrent en premier dans l'eau et le corps ne touche pas le cerceau</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>S'équilibrer en fonction de la position de la tête (MP ou GP)</p>	<p><b>« L'hippocampe »</b>  <b>Dispositif</b> : élèves dans l'eau  <b>But</b> : pour changer de position, sur le ventre relever la tête, sur le dos ramener le menton sur la poitrine  <b>CR</b> : en position ventrale, les pieds descendent ; en position dorsale, les fesses descendent</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Se déplacer sur une trentaine de mètres (GP)</p>	<p><b>« Course de vitesse »</b>  <b>Dispositif</b> : par 2 dans une ligne d'eau, grande profondeur  <b>But</b> : arriver le premier sur 25 m  <b>CR</b> : pas de reprise d'appuis (« je bats mon propre record »)</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Expirer dans l'eau (GP)</p>	<p><b>« Les bulles »</b>  <b>Dispositif</b> : ligne d'eau près du bord : 1 observateur, 1 nageur  <b>But pour le nageur</b> : mettre la tête dans l'eau quand il souffle  <b>But pour l'observateur</b> : constater la présence de bulles à chaque expiration  <b>CR</b> : faire des bulles sous l'eau</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger pour descendre au fond (MP)</p>	<p><b>« La pêche aux objets »</b>  <b>Dispositif</b> : constituer des équipes, une zone par équipe, anneaux lestés à environ 1,80 m de profondeur  <b>But</b> : remonter les objets le plus vite possible dans sa zone  <b>CR</b> : chaque pêcheur remonte au moins un objet pour son équipe</p>



### ENTREE DANS L'EAU

- remplacer le cerceau par un objet (tapis, ligne d'eau, ...) pour lequel il faudra passer au-dessus.
- critère de réalisation : se tenir droit et regarder loin devant

### EQUILIBRATION

- utilisation de la frite possible
- faire des figures artistiques, trouver des postures variées (qui obligent à changer l'orientation de la tête et à utiliser des appuis orientés de différentes façons : étoile, boule, roulade, Appui Tendu Renversé, 4 pattes, vrilles...) seul ou avec l'aide d'un camarade pour « guider » les déséquilibres
- demander aux élèves de verbaliser le changement de position du corps

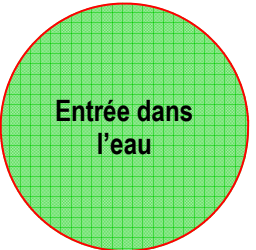
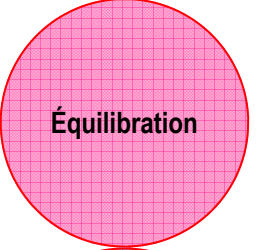
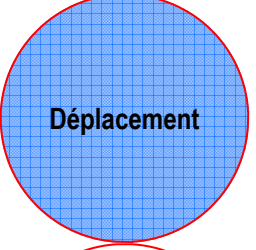
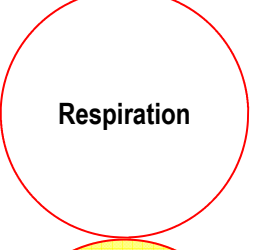
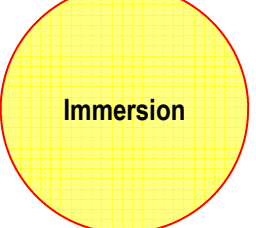
- « doser » son impulsion pour arriver dans le cerceau
- changer d'équilibre, accepter le déséquilibre
- souffler dans l'eau

### DEPLACEMENT

- course à handicap

### RESPIRATION / IMMERSION

- sur tous les exercices, vérifier l'expiration aquatique
- proposer ponctuellement du matériel de flottaison adapté
- limiter le nombre d'élèves par équipe
- prévoir un nombre suffisant d'objets
- effectuer un relais (départ dans l'eau)

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Réaliser une chute arrière depuis un tapis (GP)</p>	<p><b>« Le culbuto »</b>  <b>Dispositif</b> : seul, sur un tapis, départ accroupi  <b>But</b> : entrer dans l'eau par une bascule arrière  <b>CR</b> : le dos touche l'eau en premier</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>Réaliser un surplace en équilibre vertical (GP)</p>	<p><b>« La planche »</b>  <b>Dispositif</b> : par 2, en position verticale face à face avec une planche entre les 2  <b>But</b> : en tenant la planche, faire un tour dans un sens puis dans l'autre  <b>CR</b> : retrouver la position initiale</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Trouver des appuis efficaces avec ses jambes pour se déplacer avec matériel en équilibre ventral ou dorsal (GP)</p>	<p><b>« Les poissons béliers »</b>  <b>Dispositif</b> : élèves par 2 à l'horizontale de part et d'autre d'une ligne d'eau et tenant une planche  <b>But</b> : pousser l'autre pour le faire reculer en utilisant ses jambes  <b>CR</b> : rester horizontal et gainé pendant la poussée</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Expirer dans l'eau (GP)</p>	<p><b>« Souffler longtemps »</b>  <b>Dispositif</b> : un nageur par ligne l'eau ; longueur de 25 m, un observateur qui compte le nombre d'expirations sur les premiers 12,50 m de chaque longueur  <b>But</b> : faire le moins d'expirations possible sur 12,50 m ; finir la longueur librement  <b>CR</b> : diminuer le nombre d'expirations sur les passages successifs (« je bats mon propre record »)</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger et descendre au fond (MP)</p>	<p><b>« Le béret »</b>  <b>Dispositif</b> : deux équipes de 4 élèves ; 8 objets au fond du bassin ; une équipe observatrice si besoin  <b>But</b> : remonter un objet à la surface le plus rapidement possible  <b>CR</b> : chaque élève remonte un objet pour son équipe</p>

**ENTREE DANS L'EAU**

- rentrer la tête (menton poitrine)
- tenir les genoux avec les bras

**EQUILIBRATION**

- varier la vitesse, le nombre de tours, synchroniser les mouvements
- se déplacer à deux d'avant en arrière, latéralement


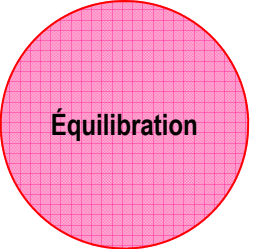
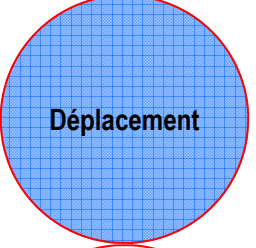
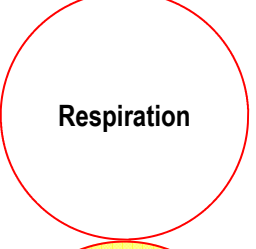
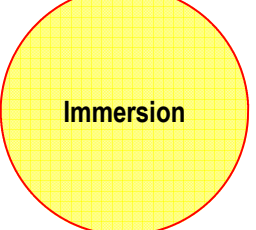
- sauter plutôt que basculer
- arriver les pieds ou les fesses en premier
- l'orientation et l'action des appuis ne sont pas (ou peu) efficaces
- l'expiration subaquatique n'est pas volontaire

**RESPIRATION / DEPLACEMENT**

- changer le rapport de force (2 contre 1 ; 3 contre 2)
- utiliser une frite
- importance d'une expiration volontaire

**RESPIRATION / IMMERSION**

- augmenter la distance entre le point de départ du nageur et les objets pour contraindre à une expiration plus longue

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Plonger du bord (GP)</p>	<p><b>« Le cerceau »</b>  <b>Dispositif</b> : largeur du bassin ; cerceaux flottants  <b>But</b> : plonger dans un cerceau du bord du bassin  <b>CR</b> : entrer dans l'eau par les mains sans toucher le cerceau</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>Maintenir un équilibre en enchaînant des positions différentes (GP)</p>	<p><b>« Danse avec l'eau »</b>  <b>Dispositif</b> : un meneur / un suiveur ; inverser les rôles  <b>But</b> : pour le meneur, trouver des positions originales ; pour le suiveur, imiter le meneur  <b>CR</b> : respecter toutes les positions du meneur</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Trouver des appuis efficaces avec ses bras pour se déplacer avec matériel en équilibre ventral ou dorsal (GP)</p>	<p><b>« Tout dans les bras »</b>  <b>Dispositif</b> : ceinture ; pull boy si nécessaire  <b>But</b> : sur la longueur, trouver différentes façons de se déplacer en utilisant uniquement les bras sur le ventre et sur le dos  <b>CR</b> : ne pas utiliser les jambes</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Expirer dans l'eau, placer l'expiration sur la phase motrice des jambes en brasse, sur le battement continu en crawl (GP)</p>	<p><b>« Souffler relâcher »</b>  <b>Dispositif</b> : un nageur avec une planche ; un observateur qui vérifie l'expiration  <b>But</b> : faire 25 m dans chaque nage  <b>CR</b> : en brasse, expirer dans lorsque les deux jambes se resserrent ; sur le battement de crawl, expirer toujours dans l'eau</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger et se déplacer (MP)</p>	<p><b>« Le tunnel »</b>  <b>Dispositif</b> : deux cerceaux lestés  <b>But</b> : réaliser un plongeon canard pour passer dans les cerceaux  <b>CR</b> : franchir les deux cerceaux sans les toucher</p>

**ENTREE DANS L'EAU**

→ éloigner le cerceau

**EQUILIBRATION**

→ présenter un enchaînement synchronisé de 4 figures

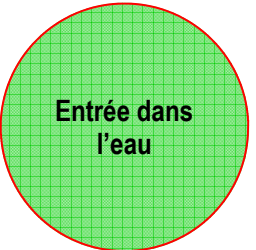
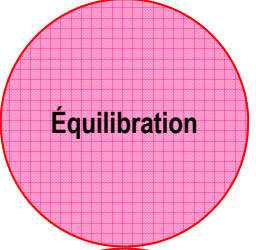
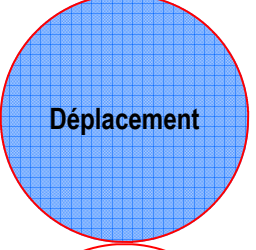
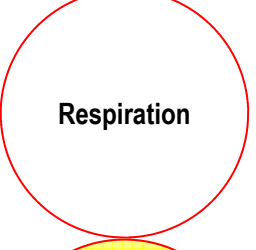
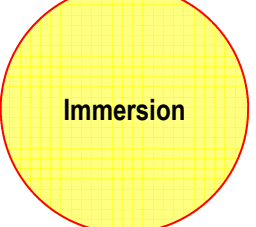
- impulsion manquant d'efficacité
- orientation et action des appuis
- expiration trop courte en brasse
- gestion de l'expiration
- essoufflement

**RESPIRATION / DEPLACEMENT**

- compter et réduire le nombre de mouvements de bras
- les mains doivent être perpendiculaires au sens de déplacement et les doigts serrés
- inspirer uniquement lorsque tout l'air est expiré
- diminuer le nombre de mouvements en brasse

**RESPIRATION / IMMERSION**

- augmenter le nombre de cerceaux pour augmenter le temps d'immersion et favoriser une expiration longue et continue

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Plonger du bord après une impulsion, pieds groupés ou décalés (GP)</p>	<p><b>« Le fou de bassan »</b>  <b>Dispositif</b> : angle du bassin, le professeur présente une frite devant le plongeur au niveau des pieds  <b>But</b> : plonger depuis le bord  <b>CR</b> : passer par-dessus la frite et entrer dans l'eau par les mains puis la tête</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>Maintenir un équilibre vertical (GP)</p>	<p><b>« Le ballon brûlant »</b>  <b>Dispositif</b> : un ballon pour 2, se tenir en position verticale  <b>But</b> : se faire des passes durant 20 s ; celui qui a le ballon à la fin du temps a perdu  <b>CR</b> : garder la position verticale pendant 20 s</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Se déplacer avec matériel en utilisant bras et jambes, en associant une expiration subaquatique (GP)</p>	<p><b>« Presque tout dans les bras »</b>  <b>But</b> : faire 25 m dans les 3 nages  <b>Dispositif DOS</b> : une frite tenue bras tendus sur les cuisses / <b>CR</b> : alterner les mouvements de bras  <b>Dispositif CRAWL</b> : une frite ou une planche tenue à bout de bras devant / <b>CR</b> : alterner les mouvements de bras en gardant sa planche ou sa frite, souffler dans l'eau  <b>Dispositif BRASSE</b> : une ceinture / <b>CR</b> : effectuer des ciseaux de brasse et souffler dans l'eau</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Associer respiration et déplacement : placer l'inspiration sur le mouvement des bras (GP)</p>	<p><b>« Pffff ! »</b>  <b>Reprendre la situation « Presque tout dans les bras », même but + expiration subaquatique</b>  <b>Dispositif CRAWL</b> : une frite ou une planche tenue devant à bout de bras / <b>CR</b> : inspirer sur le côté quand le coude sort de l'eau et expirer sous l'eau ;  <b>Dispositif BRASSE</b> : une ceinture / <b>CR</b> : inspirer à la fin de la traction des bras : expirer lorsque les bras se tendent vers l'avant</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger et se déplacer (MP)</p>	<p><b>« La grotte »</b>  <b>Dispositif</b> : un tapis à la surface de l'eau  <b>But</b> : se déplacer, passer sous le tapis et se déplacer à nouveau  <b>CR</b> : ne pas toucher le tapis</p>

### ENTREE DANS L'EAU

- plonger d'un plot, mettre des repères sur le bord pour entrer dans l'eau plus loin
- pieds décalés : position fente avant

### EQUILIBRATION

- diminuer ou augmenter la durée du jeu
- augmenter le nombre de joueurs

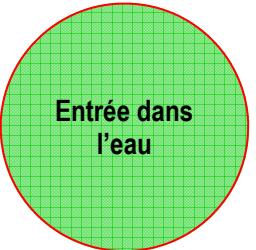
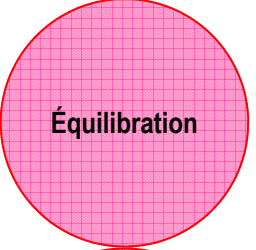
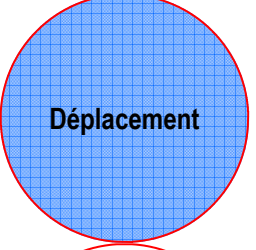
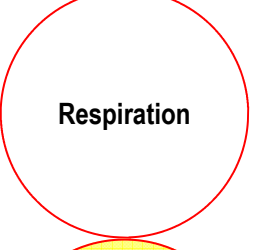
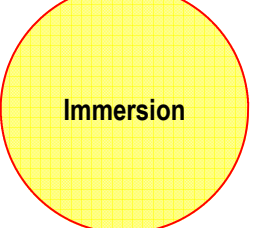
- absence d'impulsion
- utiliser ses appuis des jambes
- dissymétrie des ciseaux en brasse
- bras tendus en crawl
- sentir l'appui en fin de phase motrice pour inspirer
- gestion de l'expiration

### RESPIRATION / DEPLACEMENT

- **dos**
  - entrer loin derrière par le petit doigt, bras collé à l'oreille et sortir le long de la jambe par le pouce
- **brasse**
  - garder les deux talons collés tout le temps de la flexion jusqu'à l'extension des jambes
  - travailler sur le dos avec une ceinture,
  - effectuer des ciseaux de jambes symétriques pointes de pieds orientées vers l'extérieur
- **crawl**
  - sortir le coude de l'eau en flexion en inspirant sous le bras
  - sortir le bras de l'eau par le coude haut et lancer la main vers l'avant
  - la tête doit pivoter sur le côté mais ne pas se relever
  - inspirer uniquement lorsque tout l'air est expiré

### RESPIRATION / IMMERSION

- augmenter le temps d'immersion en installant 2 tapis

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Plonger pour sortir le plus loin possible (GP)</p>	<p><b>« Passer la ligne »</b>  <b>Dispositif</b> : largeur du bassin; les 2 premières lignes d'eau  <b>But</b> : plonger dans la première et ressortir la tête dans la deuxième ligne d'eau  <b>CR</b> : entrer par les mains, sortir le plus loin possible sans toucher la ligne d'eau</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>Aligner les bras, la tête, le tronc et les jambes sur le même axe (position hydrodynamique) (GP)</p>	<p><b>« Le poisson fusée »</b>  <b>Dispositif</b> : 4 balises sur le bord espacées d'1 m, la première à 1,50 m du bord ; un nageur, un observateur qui repère la balise d'arrivée  <b>But</b> : départ dans l'eau, aller le plus loin possible en coulée ventrale puis dorsale  <b>CR</b> : « je bats mon propre record » sans action des bras et des jambes</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Se déplacer avec matériel en utilisant bras et jambes, en associant une respiration aquatique (GP)</p>	<p><b>« Nage comme un(e) champion(ne) »</b>  <b>Dispositif</b> : élèves munis d'une ceinture (flotteurs sur ventre pour le dos)  <b>But</b> : effectuer une longueur dans chaque nage  <b>CR crawl et dos</b> : alterner les mouvements de bras  <b>CR brasse</b> : effectuer des ciseaux de brasse et souffler dans l'eau</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Associer respiration et déplacement (GP)</p>	<p><b>« Souffle encore ! »</b>  <b>Reprendre la situation « Nage comme un(e) champion(ne) » ; dispositifs et but identiques</b>  <b>CR</b> : placer sa respiration tous les 2 mouvements de bras puis tous les 3  <b>CR</b> : prolonger la coulée en augmentant le temps d'expiration</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger et se déplacer (GP)</p>	<p><b>« Le plongeur gagnant »</b>  <b>Dispositif</b> : par 2 ; défi ; 2 objets au fond du bassin  <b>But</b> : départ dans l'eau, être le premier à remonter l'objet  <b>CR</b> : remonter un objet</p>



### ENTREE DANS L'EAU

→ menton sur la poitrine, pousser fort sur le bord et se gainer pour entrer dans l'eau à 45°

### EQUILIBRATION

→ proposer une planche qui sera tenue bras tendus, collés aux oreilles pour faciliter cet alignement

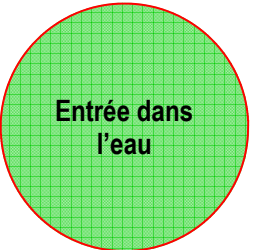
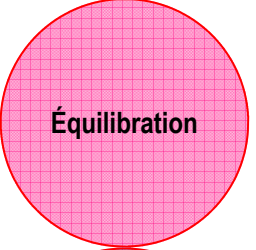
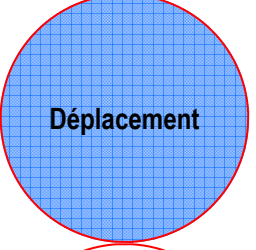
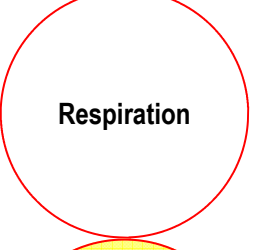
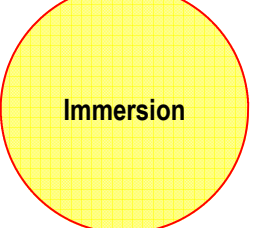
- l'élève sort avant la ligne d'eau
- un mauvais alignement du corps entraîne trop de résistance à l'avancement
- gestion de l'expiration

### RESPIRATION / DEPLACEMENT

- **dos**
  - entrer loin derrière par le petit doigt, bras collé à l'oreille et sortir le long de la jambe par le pouce
- **brasse**
  - garder les deux talons collés tout le temps de la flexion jusqu'à l'extension des jambes
  - travailler sur le dos avec une ceinture,
  - effectuer des ciseaux de jambes symétriques pointes de pieds orientées vers l'extérieur
- **crawl**
  - sortir le coude de l'eau en flexion en inspirant sous le bras
  - sortir le bras de l'eau par le coude haut et lancer la main vers l'avant
  - la tête doit pivoter sur le côté mais ne pas se relever
  - inspirer uniquement lorsque tout l'air est expiré

### RESPIRATION / IMMERSION

→ augmenter le nombre d'objets à remonter ou la distance de déplacement

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Plonger le plus loin possible (GP)</p>	<p><b>« Par-dessus »</b>  <b>Dispositif</b> : frite, planche ou tapis posé sur l'eau  <b>But</b> : plonger depuis un contre-haut par-dessus un objet  <b>CR</b> : ne pas toucher l'objet</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>Passer d'un équilibre vertical à un équilibre dorsal avec matériel (GP)</p>	<p><b>« Pile ou face »</b>  <b>Dispositif</b> : une frite ou planche par élève  <b>But</b> : au signal sonore donné par le professeur, passer d'une position ventrale à une position dorsale  <b>CR</b> : changer de position ; tenir chacune au moins 10 s</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Se déplacer avec matériel en utilisant bras et jambes, en associant une respiration aquatique (GP)</p>	<p><b>« Nage comme un(e) champion(ne) 2 »</b>  <b>Dispositif</b> : élèves munis d'une ceinture (flotteurs sur ventre pour le dos)  <b>But</b> : effectuer une longueur dans chaque nage  <b>CR crawl et dos</b> : alterner les mouvements de bras  <b>CR brasse</b> : effectuer des ciseaux de brasse et souffler dans l'eau</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Améliorer le lien respiration et déplacement (GP)</p>	<p><b>« Souffle toujours ! »</b>  <b>Reprendre la situation « Nage comme un(e) champion(ne) 2 » ; dispositifs et but identiques</b>  <b>CRAWL CR</b> : placer inspiration et expiration sur un cycle de mouvements de bras choisis (2 puis 3)  <b>BRASSE CR</b> : placer son inspiration et prolonger la coulée pour augmenter le temps d'expiration</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger et se déplacer (GP)</p>	<p><b>« Le petit poucet »</b>  <b>Dispositif</b> : des objets lestés placés sur une distance de 4 m  <b>But</b> : ramasser le plus d'objets possible en immersion  <b>CR</b> : remonter au moins 2 objets (« je bats mon propre record »)</p>

### ENTREE DANS L'EAU

- Approcher ou éloigner l'objet
- placer des plots repères sur le bord pour que l'élève plonge de plus en plus loin
- menton sur la poitrine, pousser fort sur le bord et se gainer pour entrer dans l'eau à 45°

### EQUILIBRATION

- Ajouter une ceinture


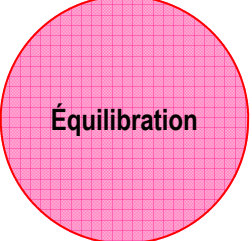
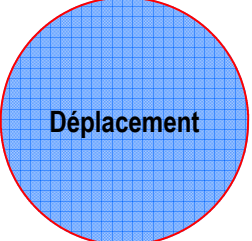

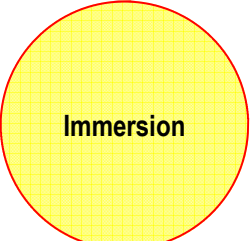
- l'élève touche l'objet car l'impulsion n'est pas assez efficace
- respiration décalée sur la brasse
- cycle inspiration/expiration non stabilisé
- gestion de l'expiration pendant l'immersion

### RESPIRATION / DEPLACEMENT

- **brasse sous-marine** : une traction de bras avec inspiration dès le départ de celle-ci, suivie de deux fouettés de jambes, tête dans l'eau pendant l'expiration
- **crawl** : éducatif - le battement costal : nageur sur le côté, corps perpendiculaire à la surface de l'eau ; planche main gauche devant, main droite le long de la cuisse ; faire des battements sur 25 m en respirant sur le côté puis refaire l'exercice en changeant de côté (en cas de difficulté s'adresser au MNS du bassin)
- voir respiration / déplacement étape 25

### RESPIRATION / IMMERSION

- augmenter le nombre d'objets à déplacer ou la distance de déplacement

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Plonger pour enchaîner une coulée (GP)</p>	<p><b>« Touche perche »</b>  <b>Dispositif</b> : le professeur sur le bord tient une perche au ras de l'eau et s'éloigne du plot au fur et à mesure des plongeurs  <b>But</b> : plonger depuis le plot et sortir le plus loin possible après une coulée  <b>CR</b> : aller toucher la perche tenue par l'enseignant</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>Passer d'un équilibre vertical à un équilibre dorsal sans matériel (GP)</p>	<p><b>« Pile ou face 2 »</b>  <b>Dispositif</b> : signal sonore  <b>But</b> : au signal sonore donné par l'enseignant l'élève doit passer d'une position ventrale à une position dorsale et inversement  <b>CR</b> : changer de position ; tenir chacune d'entre elles au moins 15 s</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Enchaîner 12,50 m en nage ventrale et 12,50 m en nage dorsale (GP)</p>	<p><b>« Le défi »</b>  <b>Dispositif</b> : le professeur se place à 12,50 m du départ ; nager à 2 dans la même ligne d'eau  <b>But</b> : nager 25 m en changeant de nage après avoir parcouru 12,50 m  <b>CR</b> : pas d'arrêt de la propulsion entre les 2 nages ; garder la position horizontale</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Perfectionner le lien respiration et déplacement (GP)</p>	<p><b>« A la folie ! »</b>  <b>Reprendre la situation « Le défi » - dispositifs et but identiques</b>  <b>CRAWL CR</b> : placer inspiration et expiration sur un cycle de mouvements de bras choisis (2 ou 3)  <b>BRASSE CR</b> : placer son inspiration et prolonger la coulée pour augmenter le temps d'expiration</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger, remonter et enchaîner un déplacement de 5 m sur le dos (GP)</p>	<p><b>« Superman et Wonderwoman »</b>  <b>Dispositif</b> : un objet lesté  <b>But</b> : aller chercher l'objet, le remonter à la surface et le maintenir à bout de bras hors de l'eau ; se déplacer sur 5 m en reculant  <b>CR</b> : conserver le bras qui tient l'objet hors de l'eau pendant tout le déplacement</p>

### ENTREE DANS L'EAU

- placer des plots repères sur le bord pour que l'élève se donne un but de plus en plus loin
- menton sur la poitrine, pousser fort sur ses jambes et se gagner en cherchant un peu la profondeur (45°)

### EQUILIBRATION

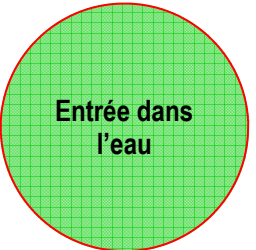
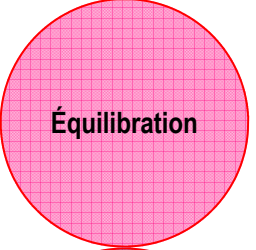
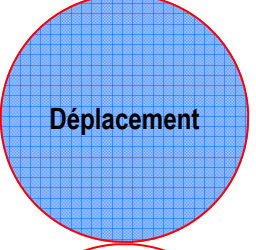
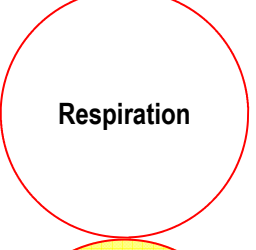
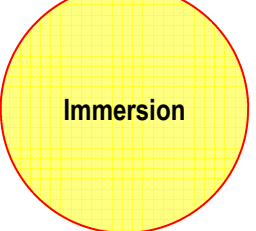
- l'élève ne sort pas très loin
- manque de fluidité dans l'enchaînement de la nage ventrale à la nage dorsale
- cycle inspiration/expiration non stabilisé

### RESPIRATION / DEPLACEMENT

- proposer un atelier visant le travail de cette difficulté avec une distance plus courte et/ou éventuellement du matériel (ex : pull-boy)
- rotation horizontale sur la phase aérienne du mouvement de bras
- **crawl** : éducatif - le battement costal : nageur sur le côté, corps perpendiculaire à la surface de l'eau ; planche tenue main gauche devant, main droite le long de la cuisse ; faire des battements sur 25 m en respirant sur le côté, puis refaire l'exercice en changeant de côté (en cas de difficulté s'adresser au MNS du bassin)

### RESPIRATION / IMMERSION

- augmenter la distance de déplacement avec l'objet tenu hors de l'eau

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Plonger pour enchaîner une coulée (GP)</p>	<p><b>« La course aux plots »</b>  <b>Dispositif</b> : contre-haut ; 5 repères de couleurs différentes le long du bord tous les mètres à partir de 2 m ; délimiter des zones à 1 point, 2 points  <b>But</b> : plonger et sortir de l'eau le plus loin possible après une coulée  <b>CR</b> : marquer le plus de points possible sur 5 plongeons (« je bats mon propre record »)</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>Enchaîner équilibres ventral et dorsal (ou inversement) en effectuant une rotation longitudinale (GP)</p>	<p><b>« Vrille dans le cerceau »</b>  <b>Dispositif</b> : un cerceau lesté à 3 m du bord  <b>But</b> : pousser avec les pieds sur le mur du bassin, effectuer une demi-vrille pour passer dans le cerceau ; départ en position ventrale et arrivée en dorsale (ou inversement)  <b>CR</b> : position du corps à la sortie du cerceau différente de celle de l'entrée</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Se déplacer sur 50 m en utilisant une nage ventrale et une nage dorsale (GP)</p>	<p><b>« 50 mètres »</b>  <b>Dispositif</b> : lignes d'eau aller-retour  <b>But</b> : réaliser un 50 m en changeant de nage après avoir parcouru 25 m ; virage sur le mur (nage ventrale/ nage dorsale)  <b>CR</b> : distance effectuée et enchaînement des 2 nages</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Perfectionner sa respiration aquatique (GP)</p>	<p><b>« Comme tu veux ! »</b>  <b>Reprendre la situation « 50 mètres » - dispositifs et but identiques</b>  <b>CRAWL CR</b> : placer inspiration et expiration sur un cycle de mouvements de bras choisis (2 ou 3)  <b>BRASSE CR</b> : placer son inspiration et prolonger la coulée pour augmenter le temps d'expiration</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger et remonter un petit mannequin (GP)</p>	<p><b>« Sauver Willy »</b>  <b>Dispositif</b> : un petit mannequin au fond de l'eau  <b>But</b> : aller chercher le mannequin et le remonter à la surface  <b>CR</b> : voies aériennes du mannequin hors de l'eau pendant au moins 5 s</p>

### ENTREE DANS L'EAU

- défi à 2
- plongeurs en parallèle

### EQUILIBRATION

- proposer la situation avec plusieurs cerceaux (augmenter la distance)
- réaliser la situation sans cerceau (poussée + coulée + demi-vrille)

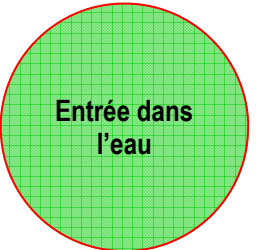
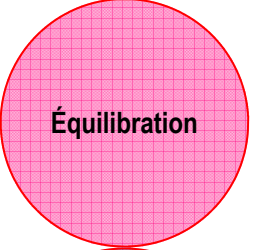
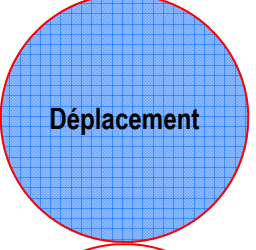
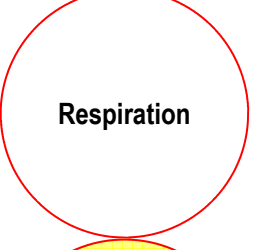
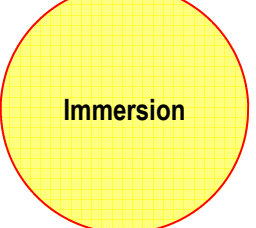
- l'élève ne sort pas très loin
- changer de position lors de la reprise d'appuis à la fin des premiers 25 m
- respiration décalée sur la brasse
- cycle inspiration/expiration non stabilisé
- gestion de l'expiration pendant l'immersion

### RESPIRATION / DEPLACEMENT

- travailler le changement de nage (ventrale/dorsale) sur une très courte distance pour optimiser la poussée sur le mur (impulsion efficace)
- **brasse sous-marine** : une traction de bras avec inspiration dès le départ de celle-ci, suivie de deux fouettés de jambes, tête dans l'eau pendant l'expiration
- **crawl** : éducatif - le battement costal : nageur sur le côté, corps perpendiculaire à la surface de l'eau ; planche main gauche devant, main droite le long de la cuisse ; faire des battements sur 25 m en respirant sur le côté puis refaire l'exercice en changeant de côté (en cas de difficulté s'adresser au MNS du bassin)

### RESPIRATION / IMMERSION

- pour placer efficacement le mannequin avant de le remonter, le coller devant soi en passant un bras sous le sien et en posant la main sur sa poitrine (s'assurer que le visage du mannequin est orienté vers l'avant) ; tête contre celle du mannequin
- augmenter le temps d'immersion en éloignant le mannequin ou en augmentant la profondeur

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Plonger pour enchaîner efficacement avec la nage (GP)</p>	<p><b>« La finale »</b>  <b>Dispositif</b> : contre-haut ; par 2 , chacun dans sa ligne d'eau  <b>But</b> : après le plongeon, réaliser sous l'eau un mouvement propulseur pour prolonger la coulée, finir la longueur dans la nage choisie  <b>CR</b> : sortir de l'eau le plus loin possible, (« je bats mon propre record »)</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>Maintenir l'équilibre ventral, dorsal ou vertical pendant 15 s (GP)</p>	<p><b>« Le parcours d'équilibres »</b>  <b>Dispositif</b> : lignes d'eau sur la largeur du bassin (délimiter des zones)  <b>But</b> : passer d'une zone à l'autre et trouver un nouvel équilibre  <b>CR</b> : maintenir un équilibre différent dans chaque zone jusqu'au signal sonore donné par le professeur</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Réaliser un défi distance-temps (GP)</p>	<p><b>« Le défi temps »</b>  <b>Dispositif</b> : lignes d'eau ; un chronomètre  <b>But</b> : choisir une nage et nager pendant 10 min  <b>CR</b> : augmenter la distance parcourue à chaque essai « je bats mon propre record »</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Gérer une apnée en toute sécurité (GP)</p>	<p><b>« Le petit Mayol »</b>  <b>Dispositif</b> : par 2 ; un nageur et un observateur qui compte les coups de sifflets ; le professeur chronomètre et siffle toutes les 5 s  <b>But</b> : immerger la tête le plus longtemps possible  <b>CR</b> : augmenter le temps d'apnée « je bats mon propre record »</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger pour remonter et tracter un petit mannequin (GP)</p>	<p><b>« Sauver Willy 2 »</b>  <b>Dispositif</b> : un petit mannequin au fond de l'eau  <b>But</b> : aller chercher le mannequin et le remonter à la surface puis le tracter sur 5 m  <b>CR</b> : voies aériennes du mannequin hors de l'eau pendant le déplacement</p>



### ENTREE DANS L'EAU

- placer des repères visuels au fond du bassin (anneaux lestés) pour informer l'élève sur la progression de sa coulée

### EQUILIBRATION

- insister sur l'orientation des appuis pour améliorer l'équilibre et rester dans la zone indiquée pour le surplace
- demander aux élèves de compter au moins jusqu'à 20

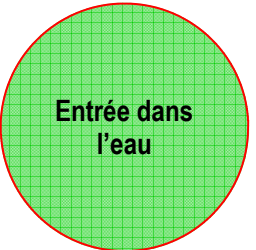
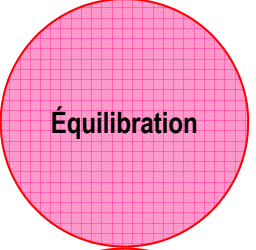
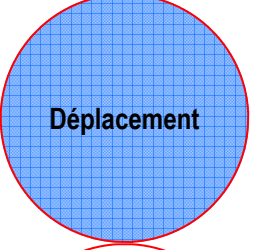
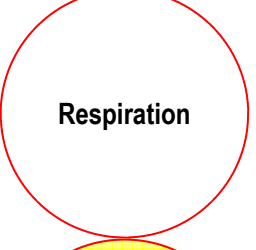
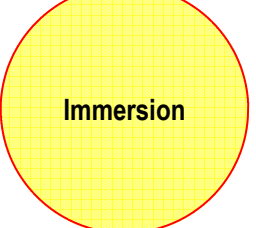
- enchaîner la nage après le plongeon (ex : essoufflement dû à un plongeon trop long)
- maintien de l'équilibre dorsal :
  - les jambes tombent ; temps d'équilibre trop court
- le nageur tractant le mannequin et/ou le mannequin a (ont) les voies respiratoires dans l'eau

### RESPIRATION / DEPLACEMENT

- **dos**
  - entrer loin derrière par le petit doigt, bras collé à l'oreille et sortir le long de la jambe par le pouce
- **brasse**
  - garder les deux talons collés tout le temps de la flexion jusqu'à l'extension des jambes
  - travailler sur le dos avec une ceinture,
  - effectuer des ciseaux de jambes symétriques pointes de pieds orientées vers l'extérieur
- **crawl**
  - sortir le coude de l'eau en flexion en inspirant sous le bras
  - sortir le bras de l'eau par le coude haut et lancer la main vers l'avant
  - la tête doit pivoter sur le côté mais ne pas se relever
  - inspirer uniquement lorsque tout l'air est expiré

### RESPIRATION / IMMERSION

- se détendre ; prendre une grande inspiration, garder l'air dans ses poumons ; compter dans sa tête le temps d'immersion
- pour placer efficacement le mannequin avant de le remonter, le coller devant soi en passant un bras sous le sien et en posant la main sur sa poitrine (s'assurer que le visage du mannequin est orienté vers l'avant) ; tête contre celle du mannequin
- travailler la saisie idéale du mannequin lors d'un « mini-atelier » sur une distance courte
- augmenter le temps d'immersion en éloignant le mannequin ou en augmentant la profondeur

Atelier / Domaine	Savoir visé	Situation proposée
 <p>Entrée dans l'eau</p>	<p>Réaliser une chute arrière (GP)</p>	<p><b>« Le culbuto domino »</b>  <b>Dispositif</b> : par 4, départ accroupi, dos à l'eau  <b>But</b> : basculer en arrière l'un après l'autre  <b>CR</b> : le dos entre dans l'eau en premier</p>
 <p>Équilibration</p>	<p>Maintenir un équilibre vertical dynamique (GP)</p>	<p><b>« La passe à 5 en parallèle »</b>  <b>Dispositif</b> : 2 équipes de 4 ou 5 joueurs répartis dans deux zones du bassin ; 1 ballon par équipe ; 1 chronomètre  <b>But</b> : pour chaque équipe, réaliser un maximum de passes en un temps donné  <b>CR</b> : tous les joueurs ont touché le ballon plusieurs fois</p>
 <p>Déplacement</p>	<p>Réaliser une chute arrière et enchaîner un déplacement en utilisant une nage ventrale et une nage dorsale (GP)</p>	<p><b>« Le culbuto nageur »</b>  <b>Dispositif</b> : lignes d'eau  <b>But</b> : depuis le bord, basculer en arrière dans l'eau et enchaîner un déplacement en nage ventrale sur 25 m puis en nage dorsale également sur 25 m  <b>CR</b> : distance effectuée et enchaînement des 2 nages</p>
 <p>Respiration</p>	<p>Gérer son apnée en toute sécurité</p>	<p><b>« Les poissons pilotes »</b>  <b>Dispositif</b> : anneaux lestés dans les lignes d'eau au fond du bassin  <b>But</b> : déplacer l'anneau d'une ligne à l'autre sans retour à la surface  <b>CR</b> : déplacer au moins un anneau (« je bats mon propre record »)</p>
 <p>Immersion</p>	<p>S'immerger pour remonter un petit mannequin et le tracter sur 12,50 m (GP)</p>	<p><b>« Sauver Willy 3 »</b>  <b>Dispositif</b> : un petit mannequin au fond du bassin (environ 2 m)  <b>But</b> : aller chercher le mannequin, le remonter à la surface puis le tracter sur 12,50 m  <b>CR</b> : voies aériennes du mannequin hors de l'eau pendant le déplacement</p>

### ENTREE DANS L'EAU

- arriver tête rentrée
- varier les points de contacts du corps lors de la chute arrière (dos, épaules, bras, fesses...)

### EQUILIBRATION

- installer une « zone de repos » accessible (tapis) à tout moment pendant 10 à 30 s selon les besoins
- réduire le temps de jeu

- le maintien de l'équilibre vertical est difficile à cause de la fatigue
- profondeur (pression) : pas plus de 2 m
- le nageur et/ou le mannequin a/ont les voies respiratoires dans l'eau

### DEPLACEMENT

- défi à 2

### RESPIRATION / IMMERSION

- se détendre ; prendre une grande inspiration ; expirer progressivement et lentement tout au long de l'immersion
- pour placer efficacement le mannequin avant de le remonter, le coller devant soi en passant un bras sous le sien et en posant la main sur sa poitrine (s'assurer que le visage du mannequin est orienté vers l'avant) ; tête contre celle du mannequin
- travailler la saisie idéale du mannequin lors d'un « mini-atelier » sur une distance courte
- déplacement en rétro-pédalage
- augmenter la distance de déplacement

## EVALUATION PALIER 3

Respiration

Entrée dans  
l'eau

Équilibration

*L'évaluation s'effectue en effectuant le parcours complet, en continuité, sans reprise d'appuis.*

- *Sauter ou plonger en grande profondeur ;*
- *Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ;*
- *Nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos ;*
- *Réaliser un sur-place de 10 secondes ;*
- *S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.*

Respiration

Respiration

Déplacemet

Équilibration

Déplacement

Déplacement

Entrée dans  
l'eau

Immersion

Respiration

Équilibration

## EVALUATION ASSN

Respiration

Déplacement

**L'élève est capable de réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes le parcours suivant :**

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- 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 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- 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 mètres ;
- 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.

Respiration

**Connaissance et attitudes :**

**L'élève**

- sait identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- connaît les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- sait identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

Entrée dans l'eau

Équilibration

Équilibration

Respiration

Équilibration

Déplacement

Déplacement

Immersion

Entrée dans l'eau

Immersion

Respiration

Équilibration

## Test d'aisance aquatique

*Bulletin officiel n°34 du 12-10-2017 Circulaire du 22-08-2017*

Le certificat d'aisance aquatique est défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.

Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. **L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs** (article A. 322-3-1 du code du sport).

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

**Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.**



## *Certificat d'aisance aquatique*

L'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

École/collège :

*Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive \*, certifie que l'élève ci-dessus nommé a passé avec succès le test défini par l'article A 322-3-2 du code du sport*

*\*rayer la mention inutile*

Date :

Nom et signature du professeur

Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de l'école  
ou du chef d'établissement



## *Certificat d'aisance aquatique*

L'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

École/collège :

*Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive, certifie que l'élève ci-dessus nommé a passé avec succès le test défini par l'article A 322-3-2 du code du sport*

*\*rayer la mention inutile*

Date :

Nom et signature du professeur

Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de l'école  
ou du chef d'établissement

## Attestation Scolaire « Savoir-Nager » (ASSN)

L'attestation scolaire « savoir-nager » (ASSN) est définie par l'arrêté du 9 juillet 2015 (MENE1514345A) ; elle est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième. Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le principal du collège, est signée par le professeur des écoles et un professionnel qualifié à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

L'attestation validée est remise à l'élève ou à son représentant légal.

### Indications pour la validation de l'ASSN

L'ASSN repose sur la maîtrise d'un parcours aquatique et de connaissances spécifiques au milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétence permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

### Conditions de réalisation 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.

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 surplage vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 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 15 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplage en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 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.

Au cours de l'enseignement, l'élève devra attester des connaissances suivantes :

Connaissances et attitudes	Indications pour l'évaluation
Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.	Localiser le surveillant.
Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.	Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.
Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASSN est adaptée.	Identifier ses ressources et ses limites en fonction du milieu.





*Attestation scolaire*  
*« savoir-nager »*

Photo

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

École/collège :

*Le professeur des écoles et le professionnel agréé, ou le professeur d'éducation physique et sportive\*, certifient que l'élève ci-dessus nommé maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 9 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).*

Date :

*\*rayer la mention inutile*

Noms et signatures  
du professionnel agréé (et titre)

du professeur

Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de l'école  
ou du chef d'établissement



*Attestation scolaire*  
*« savoir-nager »*

Photo

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

École/collège :

*Le professeur des écoles et le professionnel agréé, ou le professeur d'éducation physique et sportive\*, certifient que l'élève ci-dessus nommé maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 9 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).*

Date :

*\*rayer la mention inutile*

Noms et signatures  
du professionnel agréé (et titre)

du professeur

Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de l'école  
ou du chef d'établissement

# FICHE DE LIAISON NATATION

**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Établissement :**

## 1<sup>er</sup> palier

L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.

- ⇒ Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.
- ⇒ Enchaîner sans reprise d'appuis un saut en moyenne profondeur, un passage sous un objet flottant puis se laisser flotter un instant (3 à 5 secondes) avant de regagner le bord.

**Validé le :**

**Par :**

**Fonction :**

**Signature :**

## 2<sup>ème</sup> palier

L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.

- ⇒ Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.
- ⇒ Enchaîner sans reprise d'appuis un saut ou un plongeon en grande profondeur, un passage dans un cerceau immergé et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.

**Validé le :**

**Par :**

**Fonction :**

**Signature :**

## 3<sup>ème</sup> palier

L'évaluation s'effectue en effectuant le parcours complet, en continuité, sans reprise d'appuis.

- ⇒ Sauter ou plonger en grande profondeur ;
- ⇒ Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ;
- ⇒ Nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos ;
- ⇒ Réaliser un sur-place de 10 secondes ;
- ⇒ S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

**Validé le :**

**Par :**

**Fonction :**

**Signature :**

## Test d'aisance aquatique

permettant l'accès  
aux activités aquatiques dans  
le cadre des accueils  
collectifs de mineurs (article  
A.322-3-1 du code du sport)

L'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

**Validé le :**

**Par :**

**Fonction :**

**Signature :**

# FICHE DE LIAISON NATATION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

École / collège :

*Cachet de l'établissement  
et signature du directeur de l'école  
ou du chef d'établissement :*

## ASSN

Attestation  
scolaire  
« savoir-nager »

L'élève est capable de réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes le parcours suivant :

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- 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 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- 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 mètres ;
- 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.

Connaissance et attitudes :

L'élève

- sait identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- connaît les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- sait identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

**Validé le :**

**Par :**

**Fonction :**

**Signature :**

**Et par :**

**Fonction :**

**Signature :**



## **BIBLIOGRAPHIE**

COUDRIER (C.), MAURY (B.), Natation pour les 6-12 ans - 6 paliers, 72 jeux à l'école élémentaire, Éditions Revue EPS, 2000

ÉQUIPE DÉPARTEMENTALE EPS DU TARN, Le fabuleux voyage de Lola - Les aventures de Pensatou et Têtanlère, Éditions EP&S, 2008, coll. « Un album à... »

TOUCHARD (Y.), Natation scolaire : surveillance, encadrement et conditions matérielles, Territorial Éditions, 2011

SCHWOB (V.), BUREAU (P.P.), Dossier « SAVOIR-NAGER », Revue EPS n° 361, Éditions EP&S, 2014

ÉQUIPE DÉPARTEMENTALE EPS DES ARDENNES, L'eau, mon amie, SCÉREN, 2002

ÉQUIPE DÉPARTEMENTALE EPS DU CALVADOS, Les activités aquatiques à l'école, 2008

ÉQUIPE DÉPARTEMENTALE EPS DU HAUT-RHIN, Tous en nage, 2011

