

Extraits de la circulaire n° 2011-090 du 7-7-2011 concernant
la natation : "Enseignement dans les premier et second degrés"

OBJECTIFS ET COMPETENCES ATTENDUES

- A l'école, la natation trouve sa place dans **un projet d'ensemble** qui concerne **les cycles 2 et 3** de l'école primaire (sans exclure lorsque les conditions s'y prêtent l'école maternelle et plus spécialement la grande section).
- Les **enseignements** seront **organisés en modules** et **en fin d'école élémentaire**, les élèves devront avoir acquis les savoir-faire correspondant aux compétences définies dans les programmes (parcourir environ **15 mètres en eau profonde, sans brassière et sans appui**).
- Si les conditions locales permettent d'aller **au-delà**, on visera pour les élèves ayant atteint ces compétences du cycle 3, **le niveau d'autonomie caractérisant le savoir-nager** défini dans les programmes du collège (1 plongeon, 50 m en grande profondeur, 10 mètres au moins en position dorsale, 10 en position ventrale, maintien sur place de 10 secondes, recherche d'un objet immergé à 2 m environ de profondeur).

DURE ET NOMBRE DE SEANCES

- Il convient de prévoir aux cycles 2 et 3, **24 à 30 séances en 2 ou 3 modules** (si les conditions le permettent 1 module supplémentaire de 12 séances au cycle 3 pour conforter les apprentissages).
- La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. **1 séance hebdomadaire = 1 minima**.
- Chaque séance devra permettre une pratique effective de **30 à 35 min dans l'eau**.

ENCADREMENT

- Assuré par
 - **l'enseignant** de la classe
 - **des professionnels** : éducateurs sportifs titulaires d'un diplôme d'état de MNS ou d'un BEESAN, fonctionnaires territoriaux des APS
 - **des bénévoles** dans le cadre d'un agrément délivré par l'Inspecteur d'Académie
- A l'école maternelle, les **ATSEM** peuvent **uniquement** participer aux **activités d'accompagnement** (transports, vestiaires, douches, toilettes). Ils ne sont pas soumis à l'agrément de l'IA mais leur participation doit faire l'objet d'une autorisation préalable du maire.
- **taux** : - **en maternelle** : **3 adultes** qualifiés pour une classe,
- **en élémentaire** : **2 adultes** qualifiés pour une classe
- **dans les classes multicours** qui comprennent des élèves de grande section, il y aura lieu d'appliquer le taux d'encadrement de la maternelle.
- Si l'effectif total de la classe est **inférieur à 20 élèves**, l'encadrement sera limité à 2 adultes qualifiés.

CONDITIONS MATERIELLES

- **Température de l'eau** : 27 °, **température de l'air** : de 24 à 27°
- **Surface utile** : 5 m2 de plan d'eau par élève présent dans l'eau. Dès que le niveau d'autonomie correspondant au savoir-nager est atteint : 7 m2 par élève (5 m2 minimum).
- **Matériel pédagogique** : l'utilisation d'un matériel adapté permettra de diversifier les situations pédagogiques et d'améliorer l'efficacité des apprentissages. (tapis, cerceaux, cages...)

SECURITE

- Une surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes. Elle est assurée par un **maître-nageur sauveteur** ou par un personnel territorial des APS, **exclusivement affecté à cette tâche**, et qui, par conséquent ne peut simultanément remplir une mission d'enseignement.
 - jusqu'à 3 classes : 1 maître-nageur
 - au delà de 3 classes : 2 maîtres-nageurs
- Les séances organisées dans un bassin ouvert en même temps au **public** ne peuvent être autorisées. La fréquentation simultanée du bassin par des élèves de cycle 1 et 2 et des **élèves de collègue et de lycées** sera évitée dans la mesure du possible.
- Chaque membre de l'équipe pédagogique veillera à mettre en place des procédures de travail propres à limiter les risques et à en faire prendre conscience aux élèves, notamment à travers :
 - **les modalités de travail**, associant le plus souvent 2 élèves afin que chacun porte attention à son partenaire ;
 - **le balisage des espaces de travail** de chaque groupe,
 - **les entrées et les sorties** ordonnées du bassin,
 - **le déplacement** sur les plages et dans les espaces de circulation.
- La **vigilance** sera **renforcée** lors des modifications de tâche qui constituent un facteur potentiel d'accident (activités de réinvestissement/ex).
- Le **comptage régulier** des élèves ainsi que les **signes éventuel de fatigue** feront l'objet d'une attention toute particulière.

RESPONSABILITES

- La mission de l'enseignant est de concilier organisation pédagogique et sécurité des élèves. L'enseignant a **la responsabilité des élèves placés sous sa surveillance**. Toute faute commise par un enseignant dans l'exercice de ses fonctions qui serait à l'origine d'un dommage causé ou subi par un élève peut susciter une action devant les tribunaux.
- **Au même titre que l'enseignant, la responsabilité des maîtres-nageurs et des intervenants extérieurs peut être engagée.**

La circulaire 2004-139 du 13 juillet 2004 prévoit dans son paragraphe –IIB1 une élaboration locale des conditions et taux d’encadrement pour les classes du premier degré à faible effectif, ainsi que de possibles regroupements d’élèves issus de classes différentes.

Ces modalités, fixées par l’IA-DSDEN « après avis de ses conseillers techniques et pédagogiques » peuvent à notre sens faire l’objet d’une réglementation départementale, amendable et adaptable selon les piscines, mais fondée sur des paramètres identifiables, communs et compatibles avec l’esprit de la circulaire.

Rappel :

- pour les « classes constituées », les taux d’encadrement sont fixés indépendamment des effectifs (2 en élémentaire, dont un enseignant, 3 en maternelle, dont l’enseignant)
- le seuil de 20 élèves est donné à titre indicatif pour moduler (réduire) à 2 le taux d’encadrement d’une classe à cours multiple comprenant des élèves de l’école maternelle et de l’école élémentaire.
- le seuil de 12 est « communément admis » pour caractériser une classe à faible effectif.
- la circulaire 99-136 (sorties scolaires) définit à 24 le seuil fixant un encadrement supplémentaire aux activités « à risque ».

Sur la base de ces considérations, nous proposons quelques règles applicables au contexte cantalien et acceptables au regard des exigences de sécurité réglementaires existantes.

I- Regroupements de classes

1- Un regroupement d’élèves de classes différentes peut être assimilé à un « groupe-classe ».

Ce regroupement ne peut être supérieur à 30 élèves.

2- groupe classe élémentaire à effectif :

* inférieur à 24 élèves : 2 personnes qualifiées (dont les enseignants)

* supérieur à 24 (et inférieur à 30) : 3 personnes

3- groupe classe maternelle ou comportant des élèves de maternelle :

* inférieur à 24 élèves : 3 personnes

* supérieur à 24 élèves (et inférieur à 30) : 4 personnes

II- Dans le cas de fréquentation simultanée de plusieurs bassins séparés (répartition d’élèves issus d’une classe ou d’un « groupe classe » en groupes de niveau ou de besoin par exemple)

1- élémentaires :

* groupe de niveau inférieur ou égal à 12 : 1 personne

* supérieur à 12 : 2 personnes

2- maternelles :

* inférieur ou égal à 8 : 1 personne

* supérieur à 8 : 2 personnes

Le paragraphe II permet de tenir compte raisonnablement de conditions de pratique particulières non prévues dans la circulaire.

On remarquera qu’il implique une éventuelle exigence d’encadrement supplémentaire.

Différences fonctionnelles entre le terrien et .
l'homme aquatique

ACTIVITES TERRESTRES

ACTIVITES AQUATIQUES

E Q U I L I B R E	<p>Equilibre vertical Tête verticale Regard horizontal Réflexes labyrinthiques Tonus de soutien Réflexes plantaires Soumission à la pesanteur</p>	<p>Equilibre horizontal Tête horizontale Regard vertical Sensations labyrinthiques modifiées Sensations toniques modifiées Réflexes plantaires supprimés Poussée d'Archimède</p>
R E S P I R A T I O N	<p>Respiration par le nez Expiration passive Durée de l'inspiration égale à la durée de l'expiration Pas de résistance à l'expiration</p>	<p>Respiration volontaire puis automatisme acquis par la bouche Expiration active longue Inspiration passive et brève Pression de l'eau à vaincre pour l'expiration</p>
P R O P U L S I O N	<p>Jambes motrices Bras équilibrateurs Appuis fixes et solides Actions musculaires en force décroissante Résistance de l'air négligeable</p>	<p>Jambes équilibratrices Bras moteurs Appuis fuyants et mouvants Action musculaire en force croissante Résistance réelle de l'eau</p>

Définition de l'activité

« Nager » c'est résoudre en toute circonstance, le triple problème posé en permanence du meilleur *équilibre*, de la meilleure *propulsion* et de la meilleure *respiration* dans l'eau de façon à pouvoir

- nager plus vite ou plus longtemps (natation sportive) -
- sauver ou être utile (sauvetage)
- jouer (water-polo)

Nos principales options pédagogiques

L'équilibre aquatique ne se construira qu'en grande profondeur et SANS matériel de flottaison.

L'immersion de la tête est indispensable et doit être systématique.

L'enfant agira sous l'eau, de plus en plus longtemps avant d'apprendre à se déplacer à la surface.

La maîtrise de l'équilibre du corps, quelle que soit sa position dans l'eau, est la première garantie de sécurité.

Une respiration adaptée accompagnera tout travail de propulsion.

L'apprentissage de la propulsion dans l'eau est global et diversifié ; tous les modes de propulsion (nages codifiées, natation synchronisée, sauvetage, ...) seront abordés simultanément.

Le travail de propulsion n'est pas la reproduction d'un geste mais la recherche de sensations pour être efficace.

L'enfant ne pourra s'approprier cet ensemble de sensations et de compétences que par la répétition d'actions dans des situations variées, riches et ouvertes. Pour un même nombre de séances, les acquisitions sont plus rapides si on augmente la fréquence des séances.

Conséquences pratiques

- Sur l'organisation des séances

La constitution des groupes de travail ne restera pas figée pour la durée du cycle. Elle pourra varier en fonction des situations proposées et des objectifs de la séance. L'organisation de la séance doit permettre une quantité suffisante d'actions.

Sur l'aménagement du bassin et l'utilisation du matériel

L'aménagement du bassin en vue de permettre des mises en situations variées, en surface et en profondeur (surtout pour les débutants) ne saurait se réduire à l'unique utilisation des lignes d'eau. Les ceintures, planches et pull boy doivent être considérés comme du matériel facilitant le travail de propulsion et de respiration et non pas comme des « bouées de sauvetage ». Ils doivent être utilisés à « bon escient » et non systématiquement.

Conseils d'ordre pédagogique

NIVEAU 1 de pratique

Privilégier deux aspects dans le choix des mises en situation

- le travail en grande profondeur
- les actions en immersion

Offrir des possibilités de déplacement par les membres supérieurs sous l'eau et en surface en aménageant le milieu.

Eviter le matériel de flottaison (ceinture, planches, ...) qui fausse les conditions de l'équilibration MAIS veiller à la sécurité.

Insister sur l'immersion totale de la tête même dans les déplacements.

NIVEAU 2 de pratique

Travailler en position horizontale le plus souvent possible et pour commencer, au petit bain sur des distances courtes.

Utiliser des pull boy afin d'augmenter la durée du maintien de l'horizontalité du corps

Multiplier les exercices respiratoires à l'arrêt et en déplacement, en insistant sur la durée et le volume de l'expiration dans l'eau.

Proposer uniquement des déplacements par les membres supérieurs (demander des mouvements lents, veiller à l'horizontalité et au relâchement du corps).

NIVEAU 3 de pratique

Associer systématiquement un travail respiratoire à tout exercice de propulsion.

Aborder le travail des jambes

- avec la tête en immersion
- en évitant l'appui des bras sur une planche

Proposer des coordinations bras jambes qui nécessitent un long temps d'expiration.

Varié les coordinations, utiliser tous les styles de nages. Proposer des nages hybrides » (bras en brasse, jambes en crawl, ...)

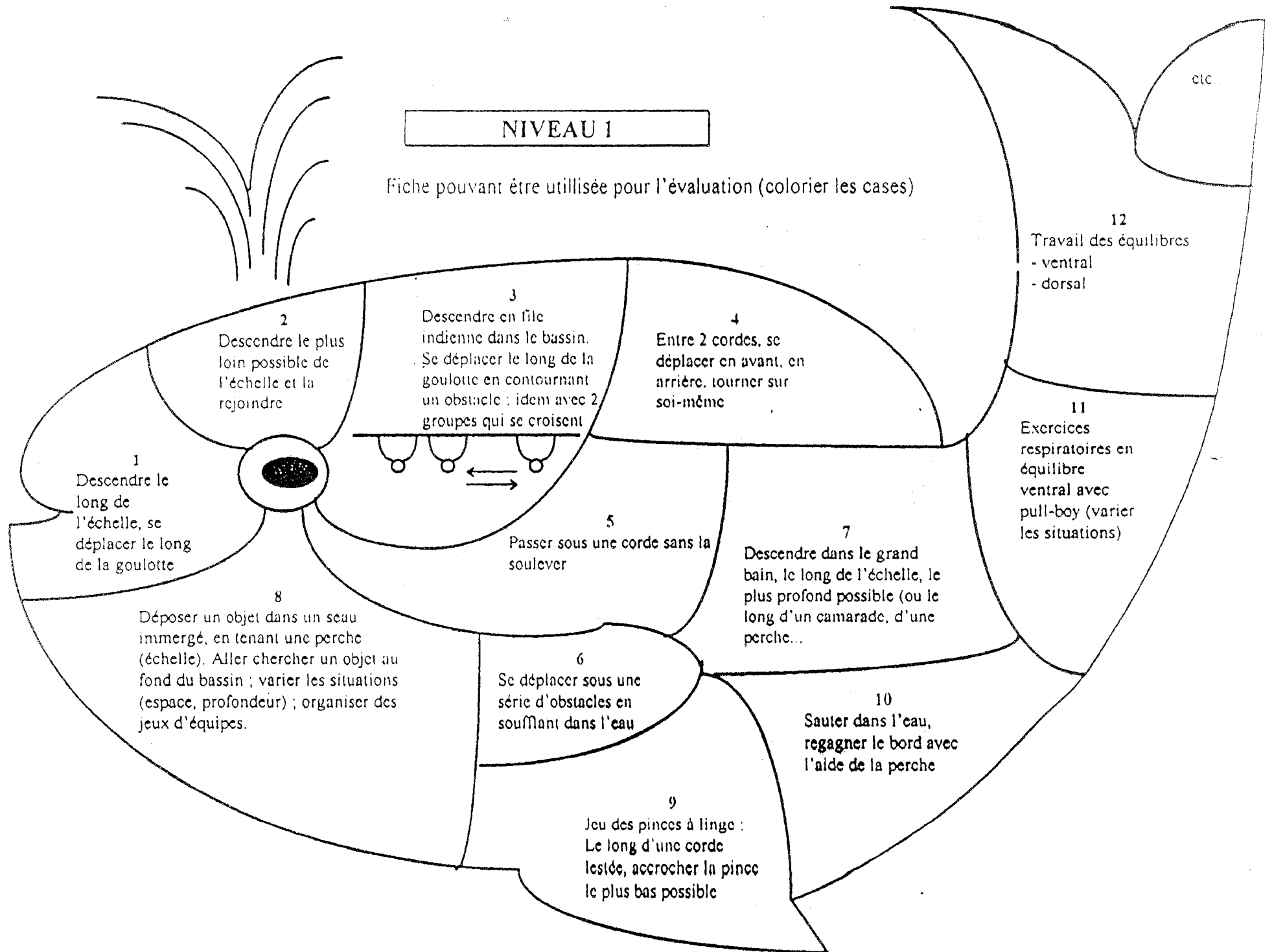
Exiger des vitesses d'exécution lentes sur des distances de plus en plus longues.

Proposer d'autres objectifs que ceux de la natation sportive (s'orienter vers la natation synchro, le sauvetage, le water polo, ...)

Poursuivre le travail sous l'eau en apnée.

NIVEAU 1

Fiche pouvant être utilisée pour l'évaluation (colorier les cases)



Objectif n° 1 : amélioration de l'acquisition de l'autonomie en milieu aquatique

En grand bain

- S'accrocher au bord de la piscine ; le lâcher et s'y raccrocher.
- Faire un tour sur soi-même.
- Dans un coin de la piscine, sauter puis aller rejoindre des ballons de plus en plus loin.
- Lâcher le bord, s'accrocher à un objet flottant et revenir avec ou sans aide (perche).
- Progresser le long du mur à l'aide d'une seule main.
- Idem tête dans l'eau puis en position horizontale.
- Assis sur le bord en position groupée, se laisser tomber dans l'eau puis se laisser remonter en gardant la position de départ
- Sur place, rechercher un équilibre en position horizontale, ventrale puis dorsale. (les enfants sont côte à côte et tiennent une planche commune)
- Même chose en se tenant par la main.

Objectif n° 2 : immersion ;; respiration.**En petit bain**

- groupe divisé en deux équipes. Chaque équipe doit faire progresser un objet sous l'eau (quand un nageur ne peut plus progresser, il lâche l'objet "algue", remonte à la surface et fait signe au joueur suivant).
- Souffler dans l'eau. Augmenter le nombre d'expirations et leur durée.

Objectif n° 3 : maîtrise de l'équilibre.**En petit bain**

- "Glissés" en position ventrale : une main au bord, l'autre bras allongé vers l'avant, pieds contre le mur, mettre la tête dans l'eau, lâcher le bord, pousser avec les pieds et glisser le plus *loin* possible en soufflant dans l'eau.
- "Coulées" en position ventrale: idem sous l'eau
- "Glissés" - voire "coulées» - en position dorsale.
- Se redresser : en position ventrale, grouper les jambes sous le ventre, sortir la tête ; en position dorsale, grouper les jambes sur le ventre, fléchir la tête en avant.

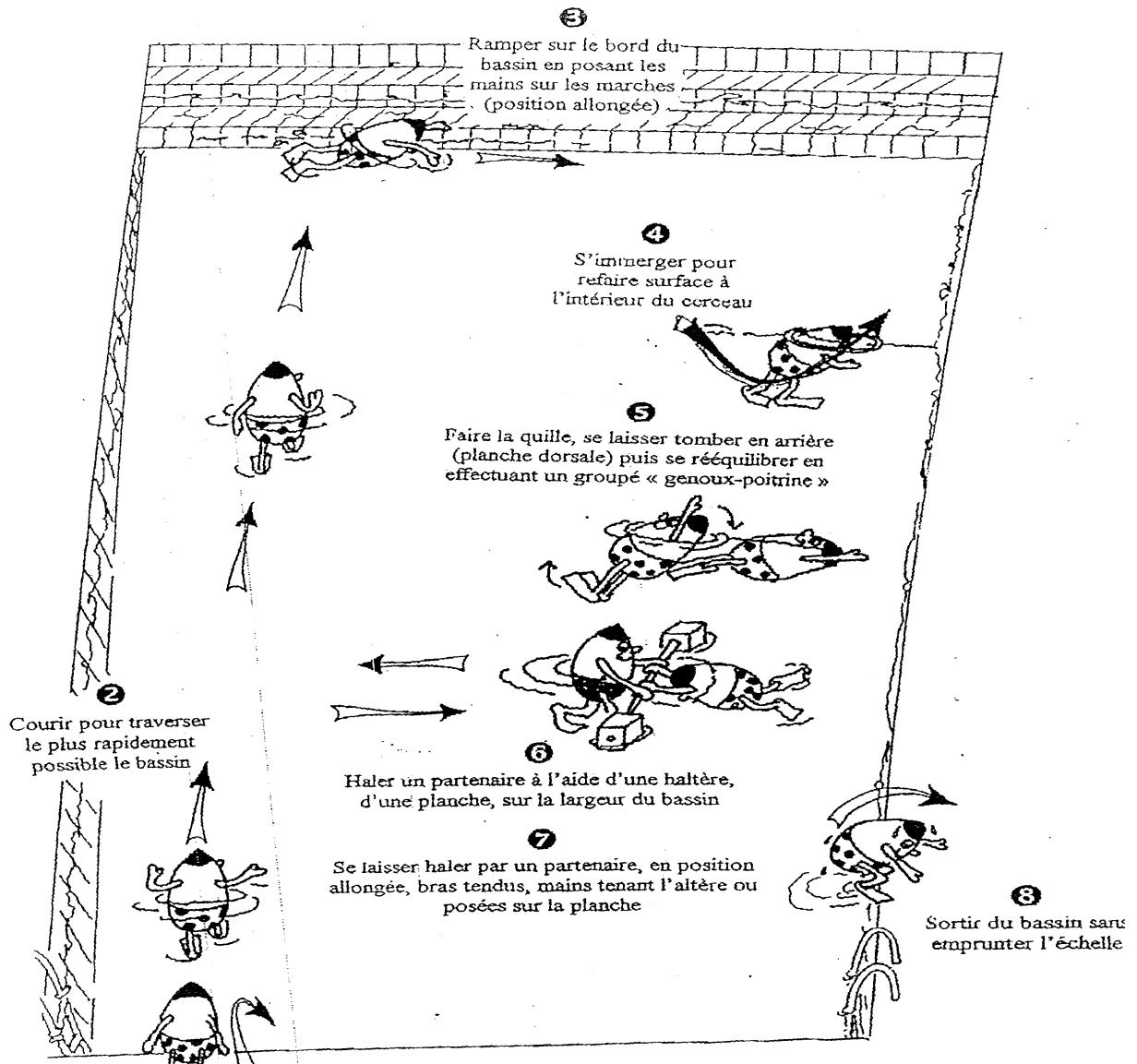
En grand bain

- Position verticale : sentir l'équilibre (influence de la position de la tête).
- Position dorsale : passage à la position ventrale en rentrant le menton et en pliant les jambes
- Position ventrale : passage à la position dorsale en pliant les jambes et en tirant le cou vers l'arrière

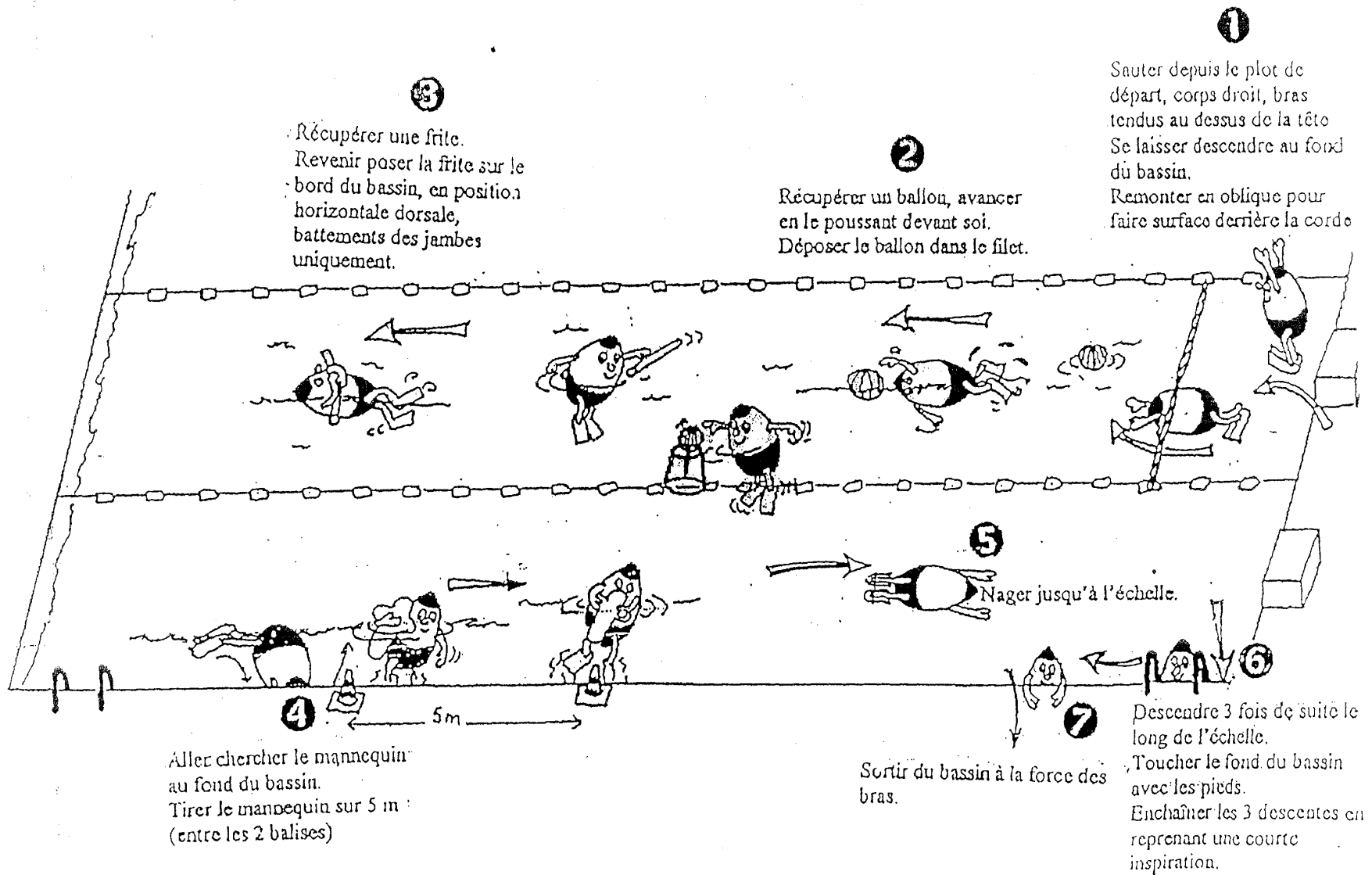
Objectif n° 4 : acquisition des premières sensations de propulsion par les membres supérieurs.

En petit bain puis en grand bain

- **Pull-boy entre les jambes, progresser en position ventrale, en position dorsale, bras dans l'eau puis bras hors de l'eau - vers l'avant puis vers l'arrière**
- Nager comme le chien ou comme la grenouille avec des mouvements amples et lents, bras dans l'eau puis bras hors de l'eau.
- Nager en laissant le plus longtemps possible la tête dans l'eau



GRANDE PROFONDEUR



Séance 1 / enfants autonomes en grande profondeur

Objectif: se familiariser avec le milieu aquatique

Situation 1 : Vérification de l'autonomie des élèves en MOYENNE PROFONDEUR

Durée : 10 min

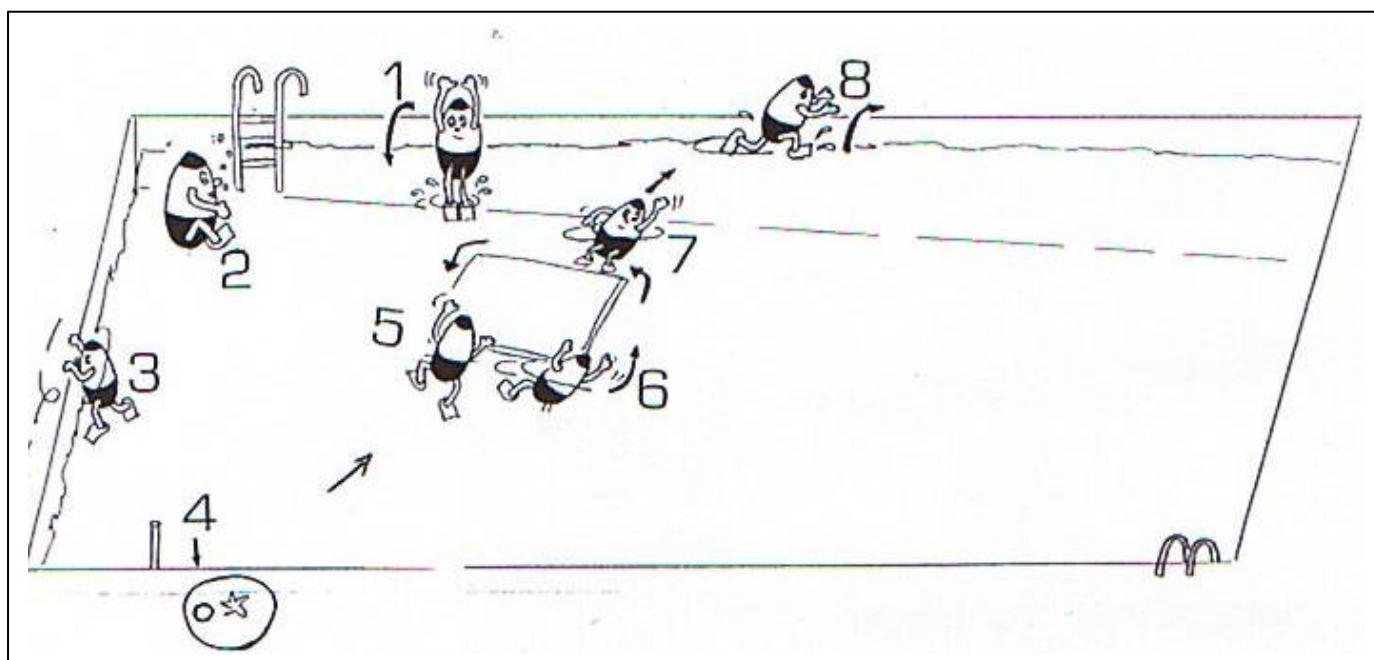
Consigne : traverser la piscine dans sa largeur sans poser les pieds

Au fur et à mesure des passages, diriger les enfants vers le parcours aménagé ou vers le groupe des élèves « non autonomes »

Situation 2 : Parcours aménagé (grande profondeur) :

Durée : 15 min

- 1- Entrer dans l'eau en sautant du bord, départ position debout.
- 2- Progresser jusqu'à l'échelle, la saisir, s'immerger pour aller vers le fond du bassin, le plus loin possible.
- 3- Progresser le long du bord du bassin « en valsant »
- 4- Descendre le long de la perche, prendre un objet au fond du bassin et le remonter pour le poser dans le cerceau
- 5- Nager jusqu'au tapis et le tenir jusqu'à l'arrivée du camarade suivant.
- 6- Faire le tour de « l'île » en se tenant le moins possible (le camarade maintenant le tapis)
- 7- Rejoindre le bord du bassin en se déplaçant sur le ventre ou sur le dos.
- 8- Sortir du bassin par ses propres moyens.



Situation 3 à dominante « propulsion » (grande profondeur)

Les « déménageurs »

Organisation matérielle : multiples petits objets (anneaux, pull boy, petits ballons, ...), 4 cerceaux posés sur les bords du bassin (2 au départ et 2 à l'arrivée)

But du jeu: être l'équipe la plus rapide pour amener les objets de l'autre côté de la piscine.

Durée: environ 10 minutes

Consigne: prendre un seul objet à la fois dans le cerceau de départ et l'amener de l'autre côté avant de revenir en chercher un autre.

Variables:
- la profondeur de l'espace retenu pour l'activité,
- les modes de déplacements (sauts à pieds joints, à cloche-pied, en marche arrière...)

On ne dépassera pas 6 élèves par équipe. Si l'effectif est important, on peut multiplier le nombre d'équipes et donc le matériel... ou faire 2 demi-finales (4 équipes) avant une finale.

Si l'activité n'est pas réalisable d'un bord à un autre, on peut mettre un tapis flottant pour l'arrivée.

Situation à dominante « propulsion » (grande profondeur)

La « course poursuite »

Organisation matérielle : placer les repères sur le bord du bassin

But du jeu: se déplacer rapidement pour aller toucher le bord du bassin

Durée: environ 10 minutes

Déroulement : Chaque joueur se voit attribuer un numéro (ex : numéro 3). Les joueurs qui ont le même numéro sont placés face à face, alignés sur un repère placé sur le bord de la piscine. L'enseignant annonce un numéro et montre une direction. Les 2 joueurs numéro 3 démarrent dans la direction indiquée. Le joueur poursuivi doit aller toucher le bord avant d'être rejoint. Le poursuivant doit attraper son adversaire et l'immobiliser. Quand le joueur parvient à toucher le bord, il marque un point.

Variables :
- les joueurs se déplacent chacun avec un ballon
- un ballon est placé sur l'eau entre les joueurs se faisant face : au signal, il s'agira de prendre la balle et de la ramener au bord.

Séance 1 / enfants non autonomes en grande profondeur

Objectif: se familiariser avec le milieu aquatique

Situation 1 à dominante « **propulsion** »

Les « déménageurs »

L'activité sera réalisée en PP ou en MP

Organisation matérielle : multiples petits objets (anneaux, pull boy, petits ballons, ...), 4 cerceaux posés sur les bords du bassin (2 au départ et 2 à l'arrivée)

But du jeu: être l'équipe la plus rapide pour amener les objets de l'autre côté de la piscine.

Durée: environ 10 minutes

Consigne: prendre un seul objet à la fois dans le cerceau de départ et l'amener de l'autre côté avant de revenir en chercher un autre.

Variables:
- la profondeur de l'espace retenu pour l'activité,
- les modes de déplacements (sauts à pieds joints, à cloche-pied, en marche arrière...).

On ne dépassera pas 6 élèves par équipe. Si l'effectif est important, on peut multiplier le nombre d'équipes et donc le matériel...ou faire 2 demi-finales (4 équipes) avant une finale.

Si l'activité n'est pas réalisable d'un bord à un autre, on peut mettre un tapis flottant pour l'arrivée.

Situation 2 à dominante « **Immersion** »

La « course aux trésors »

L'activité sera réalisée en MP

Organisation matérielle : multiples petits objets (formes et volumes variés) qui se posent sur le fond, 1 cerceau par équipe.

But du jeu: être l'équipe la plus rapide pour ramener le plus d'objets dans son cerceau.

Durée: environ 10 minutes

Consigne: prendre un seul objet immergé à la fois et le ramener dans le cerceau de son équipe avant de retourner en chercher un autre.

Situation 3 à dominante « entrée dans l'eau »

Les cascadeurs

L'activité sera réalisée en MP

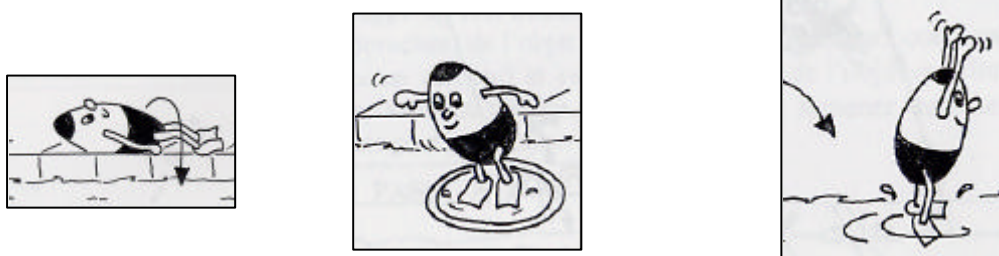
Matériel: multiples objets flottants (tapis, planches, frites, bouées, cerceaux, ballons, ...), échelle du bassin, perche tenue par un adulte...

But du jeu: varier les entrées dans l'eau

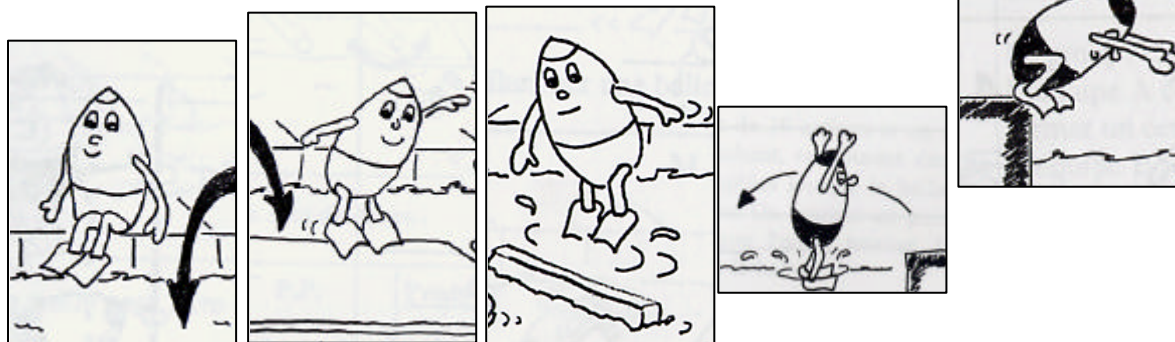
Durée: environ 10 minutes

Consigne: chercher 3 façons différentes d'entrer dans l'eau en utilisant ou pas le matériel disponible

Le champ des possibles est très large : assis au bord, debout, allongé, en avant, en arrière, vers un objet ou pas, descente à l'échelle, main à l'adulte...



Des entrées dans l'eau...



Situation 4 à dominante « **respiration** »

Les bulles

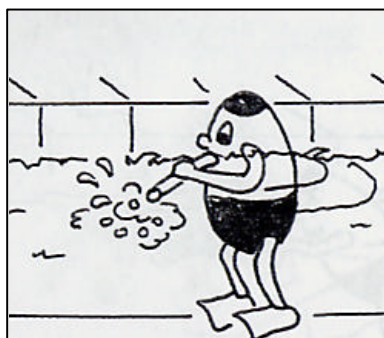
L'activité sera réalisée en MP

Matériel: pailles ou petits tuyaux en plastique

But du jeu: faire des bulles dans l'eau

Durée: environ 5 minutes

Consigne: faire des bulles en soufflant dans le tuyau ou la paille puis essayer d'en faire en mettant la bouche dans l'eau (l'enfant peut ici choisir de garder la tête hors de l'eau / bouche à la surface de l'eau ou de s'immerger la tête de façon significative voire entièrement).



1- Généralités

Cette séance est la deuxième du module d'apprentissage. Elle intervient après une séance de découverte ou de ré-appropriation du milieu par les enfants.

Lors de cette 1^{ère} séance, chaque enfant a été défini comme autonome ou non autonome en grande profondeur. L'objectif de cette deuxième séance est de préciser un niveau de pratique pour chaque enfant afin de l'inscrire ensuite dans un groupe adapté.

Pour cela nous avons mis au point des tests qui reprennent les différentes composantes de l'activité sur lesquelles seront évaluées les enfants :

- A- Respiration
- B- Immersion
- C- Entrée dans l'eau
- D- Equilibration
- E- Propulsion

Pour chaque composante, 6 paliers sont définis : 3 pour les enfants non autonomes, 3 pour les enfants autonomes. Ces paliers correspondent à trois niveaux de pratique :

- niveau 1 : familiarisation (paliers 1 et 2)
- niveau 2 : initiation (paliers 3, 4 et 5)
- niveau 3 : perfectionnement (palier 6)

Le palier 5 correspond aux exigences prescrites par les programmes en fin de scolarité élémentaire.

2- Déroulement

a- Pour les tests « enfants non autonomes en grande profondeur »

- L'idéal est d'être deux par groupe :
 - * 1 enseignant dans l'eau (ou 1 personne agréée) qui donne les consignes
 - * 1 aide matérielle sur le bord qui remplit la feuille de résultats.
- Constituer des groupes aléatoires : les enfants non autonomes en grande profondeur réalisant tous les mêmes tests.
- Commencer les tests par le niveau 3 de chaque composante (A, B, C, D, E) : cela vous évitera de perdre du temps. (Si les enfants réalisent le niveau 3, c'est qu'ils ont déjà acquis les niveaux précédents, idem pour le niveau 2)
- On peut rendre ludiques certaines situations pour aider les enfants en difficulté à réaliser la tâche qui leur est demandée, par exemple :
 - « la chasse aux trésors » pour l'immersion de la tête : les enfants doivent aller chercher un objet immergé au fond de la piscine
 - « la bougie d'anniversaire » pour la respiration : le pouce d'un camarade placé sous l'eau, représente une bougie et on souffle dessus pour l'éteindre.
 - etc....

b- Pour les tests « enfants autonomes en grande profondeur »

- Pour ce niveau, une personne par groupe suffit pour donner les consignes et remplir les feuilles de résultats dans la mesure où il n'est pas nécessaire de rentrer dans l'eau avec les enfants autonomes.
- Pour les composantes A, B, C et E, commencer les tests par le palier 6, cela vous évitera de perdre du temps. (Si les enfants réalisent le palier 6, c'est qu'ils ont déjà acquis les paliers précédents, idem pour le palier 5)
- Pour la composante D (équilibre : je flotte) commencer par le palier 4.

3- Analyse des résultats

A la fin de ces tests, vous pourrez établir vos groupes de niveaux en fonction des résultats globaux de chaque élève.

Remarque : toutefois, pour une ou deux composantes données, un ou plusieurs enfants peuvent ne pas avoir atteint complètement le palier dans lequel ils se situent.

Vous veillerez donc à travailler spécifiquement la (ou les) composante(s) pour la(les)quelle(s) vous avez constaté une faiblesse.

Enfants non autonomes en grande profondeur

NIVEAU 1

NIVEAU 2

PALIER 1

PALIER 2

PALIER 3

A- Je contrôle ma respiration.

Je ne souffle pas dans l'eau.

Je fais des bulles sous l'eau.

Je fais des bulles sous l'eau pendant au moins 3 secondes



B- Je vais sous l'eau.

Je mets la tête sous l'eau jusqu'au nez.

Je mets la tête sous l'eau jusqu'aux yeux ou le visage.

Je mets la tête sous l'eau entièrement.

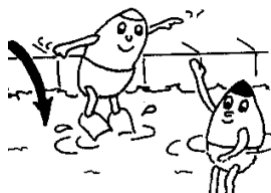
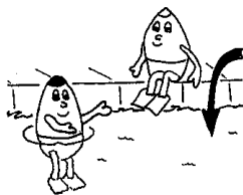


C- J'entre dans l'eau.

Je saute du bord départ assis en donnant la main.

Je saute du bord debout en donnant la main.

Je saute du bord tout seul. Départ debout.



D- Je flotte.

Je flotte avec 2 frites.

Je flotte sur le dos avec une seule frite sous la nuque ou sur le ventre.

Je fais « l'étoile de mer » sur le dos ou sur le ventre.

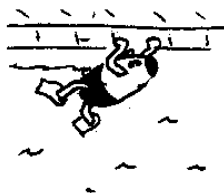


E- Je me déplace en surface.




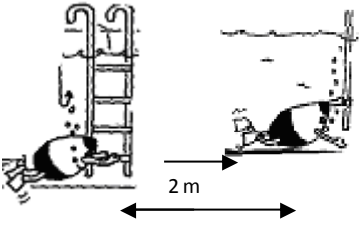
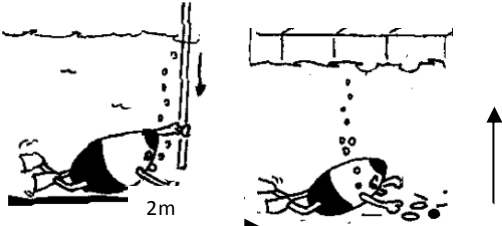
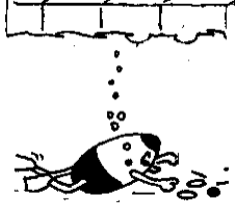






Je me déplace le long du bord sans mettre les pieds par terre.

Je me déplace avec une frite sous les bras sans appui des pieds.

Je me déplace en tenant la ligne d'eau sans appui des pieds.



Enfants autonomes en grande profondeur

NIVEAU 2		NIVEAU 3
PALIER 4 (fin de Cycle 2)	PALIER 5	PALIER 6 (fin de cycle 3)
A- Je contrôle ma respiration.		
Je m'immerge et je souffle par la bouche et par le nez.	Je m'immerge 3 fois consécutivement en expirant dans l'eau et en inspirant hors de l'eau.	Idem palier 5 puis en soufflant je vais m'asseoir au fond de l'eau.
		
B- Je vais sous l'eau.		
Je descends le long de l'échelle et je rejoins la perche avant de remonter	Je descends le long de la perche jusqu'au fond, je collecte des objets et les remonte à la surface.	Je vais chercher un objet au fond sans aide.
		
C- J'entre dans l'eau.		
Je saute du bord en tenant la perche.	Je saute du bord seul.	Je plonge du bord.
		
D- Je flotte.		
Je fais « l'étoile de mer ».	Je fais une glissée ventrale jusqu'à l'immobilité. Idem en position dorsale	Je me maintiens 10 secondes en équilibre vertical en tenant un objet hors de l'eau.
		
E- Je me déplace en surface.		
Je me déplace sur 15 m.	Je nage 15 m en équilibre ventral en expirant au moins 4 fois sous l'eau puis je nage 10 m en équilibre dorsal.	Je nage 20 m en équilibre ventral en expirant au moins 5 fois sous l'eau puis je nage 10 m en équilibre dorsal.
