

# La Vague

centre aquatique de mayenne communauté



MAYENNE  
communauté

## Projet pédagogique / Natation scolaire



La Vague  
Rue du Chemin Montois  
53 100 MAYENNE

09.82.99.09.84  
[lavague@mayennecommunaute.fr](mailto:lavague@mayennecommunaute.fr)  
[www.lavague.net](http://www.lavague.net)

La Natation scolaire fait partie intégrante de l'éducation physique et sportive à l'école primaire et au collège et lycée. C'est une des activités les plus pratiquées dans ce domaine disciplinaire.

La diversité des approches et la richesse des situations qu'elle permet de faire vivre aux élèves ainsi que sa contribution dans le domaine plus général de l'éducation à la santé et à la sécurité en font une priorité dans le cadre de la programmation des activités en EPS.

Ce projet pédagogique est le support de l'activité « **Natation scolaire** » proposé au centre aquatique « La vague » de Mayenne Communauté.

Il a été réalisé en concertation avec :

- les enseignants des communes participants à l'activité
- l'équipe des éducateurs sportifs du centre aquatique
- les Conseillers Pédagogiques en EPS de l'Education Nationale des circonscriptions de Mayenne et du Horps-Lassay



Conception : Mayenne Communauté

Photos : Mayenne Communauté et L'atelier photo Mayenne

Impression : Mayenne Communauté

<b>1. PRÉSENTATION DU CENTRE AQUATIQUE LA VAGUE</b>	<b>P. 4</b>
<b>2. ENCADREMENT ET RÉGLEMENTATION SCOLAIRE</b>	<b>P. 6</b>
A. Taux d'encadrement	P.6
B. Personnels qualifiés	P. 7
C. Sécurité	P. 8
D. Règlement intérieur à l'usage des scolaires	P. 8
<b>3. ARRIVÉE ET SORTIE DES CLASSES DANS L'ÉTABLISSEMENT</b>	<b>P. 9</b>
A. Arrivée de la classe dans l'établissement	P. 9
B. Sortie de la classe de l'établissement	P. 10
<b>4. LA PÉDAGOGIE DE LA NATATION SCOLAIRE À LA VAGUE</b>	<b>P. 12</b>
A. Rappel des fondamentaux de la Natation	P. 12
B. Planification d'un cycle / des séances	P. 15
C. Matériel pédagogique à disposition	P; 16
D. Les aménagements	P; 17
<b>5. ORGANISATION D'UNE SÉANCE TYPE ET OBJECTIFS</b>	<b>P. 20</b>
A. Objectifs	P. 20
B. Séance type pour les élèves de cycle 1	P. 22
C. Séance type pour les élèves de cycle 2	P. 23
D. Séance type pour les élèves de cycle 3	P. 24
<b>6. ORGANISATION EN CAS D'ACCIDENT</b>	<b>P. 25</b>
<b>7. CAS PARTICULIERS</b>	<b>P. 26</b>
<b>8. ANNEXES</b>	<b>P. 27</b>
<b>LE SAVOIR NAGER</b>	<b>P. 32</b>

# 1 - Présentation du centre aquatique « La Vague »

Le centre aquatique intercommunal LA VAGUE est ouvert depuis le 24 février 2018.

Il accueille les groupes scolaires de Mayenne Communauté (classes maternelles, élémentaires, collèges et lycées).

Il se compose d'un espace d'accueil, de vestiaires, sanitaires, douches et d'une halle bassins.

La halle bassins comprend :

- un bassin sportif de 25 m x 15 m (fond mobile sur un tiers de bassin)
- un bassin d'apprentissage de 15 m x 6 m
- un bassin ludique
- une patageoire
- un toboggan

Les bassins sportif et d'apprentissage sont accessibles aux établissements scolaires (selon organisation).

## - Caractéristiques du bassin sportif :

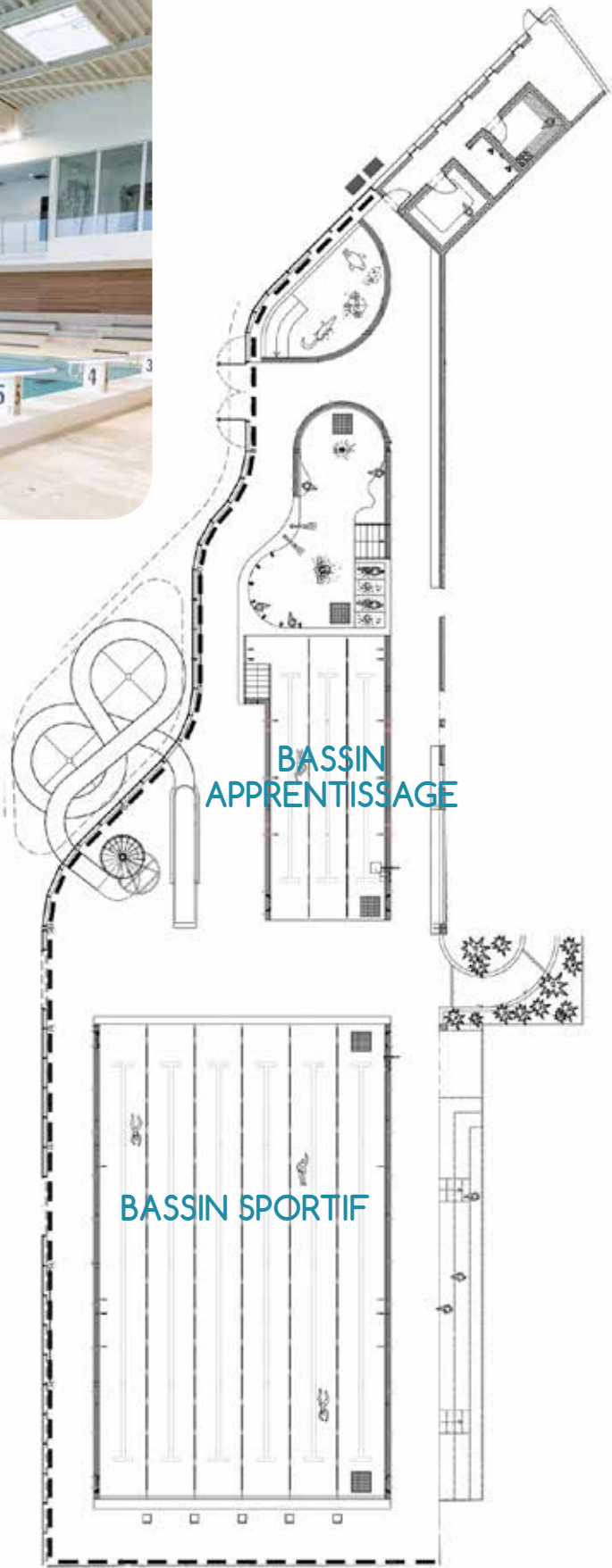
Surface de 375 m<sup>2</sup>, dimensions de 25 m x 15 m, 6 couloirs de nage, profondeur de 2 m, fond mobile ajustable en profondeur sur un tiers du bassin (de 0 cm à 2 m, par tranche de 30 cm).

## - Caractéristiques du bassin d'apprentissage :

Surface de 90 m<sup>2</sup>, dimensions de 15 m x 6 m, profondeur de 1 m10 à 1 m30.



Plan d'ensemble des bassins



## 2 - Encadrement et réglementation scolaire

La circulaire de l' [Éducation nationale n° 2004-139 du 13 juillet 2004](#) (parution au bulletin officiel n°32 du 9 septembre 2004) modifiée par le [B.O. n°28 du 14 juillet 2011](#) puis par le [B.O. n°34 du 12 octobre 2017](#) rappelle les taux d'encadrement à respecter pour l'encadrement de la natation scolaire, la qualification des intervenants ainsi que la définition du savoir nager attendu en fin de cycle.

### A- Taux d'encadrement

L'encadrement des élèves est défini par classe sur la base suivante :

	Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe-classe constitué d'élèves d'école élémentaire	Groupe-classe comprenant des élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire
moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants	2 encadrants
de 20 à 30 élèves	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants

Lorsque cette organisation ne peut être mise en place, le taux d'encadrement pourra être fixé localement par l'inspecteur d'académie-directeur des services départementaux de l'Éducation.

La superficie d'occupation du bassin par enfant doit être calculée à raison d'au moins **4 m<sup>2</sup> de plan d'eau par élève** présent dans l'eau (surface conseillée 5 m<sup>2</sup>). Dès que le niveau d'autonomie correspondant au « savoir-nager » sera atteint par tous les élèves de la classe ou du groupe classe, il sera nécessaire de prévoir une surface d'au moins 5m<sup>2</sup> de plan d'eau par élève présent dans l'eau (surface conseillée 7 m<sup>2</sup>).



## B- Personnels qualifiés

Voici les différents intervenants et personnes pouvant être présents au bord des bassins lors des séances de natation scolaire :

Enseignant	<p>L'enseignement de la natation est assuré <b>sous sa responsabilité</b>.</p> <p>Il conduit la leçon dans le cadre d'un projet pédagogique établi avec l'appui des équipes de circonscription.</p> <p>Il <b>adapte</b> l'organisation pédagogique à la sécurité des élèves.</p> <p>Il assure par un enseignement structuré et progressif l'accès au savoir-nager.</p> <p>Il <b>s'assure que les intervenants respectent l'organisation générale prévue</b>, et tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité des élèves.</p>
Professionnels qualifiés et agréés	<p><b>Ils assistent l'enseignant</b> dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies par le projet pédagogique (Maître nageur Sauveteur).</p>
Intervenants bénévoles agréés et non qualifiés	<p>L'agrément préalable est obligatoire et ils leur permettent :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- d'<b>assister de façon complémentaire l'enseignant</b> ou l'intervenant qualifié dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves ou</li><li>- de prendre en charge le groupe d'élèves que l'enseignant leur confie : <b>ils assurent la surveillance du groupe</b> et remplissent une mission d'animation d'activités de découverte du milieu aquatique.</li></ul>
Accompagnateurs	<p>Ils assurent <b>l'encadrement de la vie collective dans le cadre de la séance de natation</b> (toilettes, déshabillage...).</p> <p>Pas d'agrément nécessaire. <b>Autorisation du directeur d'école requise.</b></p>
ATSEM	<p>Ils participent à <b>l'encadrement de la vie collective des séances de natation</b> (transport, vestiaire, toilette et douche).</p> <p><b>Non soumis à l'agrément</b>, mais ils peuvent suivre les sessions de formation destinées aux intervenants non qualifiés.</p> <p><b>Autorisation du maire</b>, pour inclure l'accompagnement des élèves dans l'eau (mais l'ATSEM n'est pas compté(e) dans le taux d'encadrement)</p>
AVS	<p>Ils accompagnent les élèves qu'ils suivent, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, en référence au PAI ou au PPS.</p> <p><b>Non soumis à l'agrément</b>, mais ils peuvent utilement suivre les sessions de formation destinées aux intervenants non qualifiés.</p>

## C- Sécurité

La sécurité est l'affaire de tous. Chaque membre de l'équipe d'encadrement participe activement à la sécurité tout au long de son action d'enseignement.

Il appartient à l'enseignant, s'il est à même de constater que les conditions de sécurité ne sont pas réunies, de suspendre ou d'interrompre l'activité.

De même, les Maîtres-Nageurs peuvent refuser l'accès au bassin à une classe ne présentant pas l'encadrement suffisant ou à un intervenant bénévole ne validant pas le test.

La surveillance est assurée, conformément aux instructions officielles, par un personnel exclusivement affecté à cette tâche. En l'occurrence, chaque bassin est surveillé par une personne ayant le titre de Maître-Nageur-Sauveteur (MNS).

## D- Règlement intérieur à l'usage des scolaires

- Aucun enfant n'entre dans l'eau avant que le responsable du groupe dont il fait partie soit en place et n'en ait donné la consigne.
- Chaque groupe, chaque classe ayant utilisé du matériel le range en lieu et place à la fin de la séance.
- La surveillance des élèves dans les vestiaires relève de la responsabilité de l'enseignant de chaque classe.
- Les enfants doivent passer sous la douche (savonnée) avant et après chaque séance.
- Seuls les maillots ou slips de bain sont autorisés (les shorts de bains sont interdits). **Le port du bonnet de bain est obligatoire.**
- Les parents (à l'exception des parents accompagnateurs en maternelle) ne sont pas acceptés aux bords des bassins. Tous les adultes présents aux bords des bassins ont l'obligation de porter une tenue de bain ou à défaut une tenue de sport.
- Un centre aquatique peut être un milieu favorable au développement de verrues plantaires. Leur apparition n'est pas un cas de dispense, mais les enfants atteints de cette affection devront néanmoins porter des chaussons spéciaux. Les maladies de peau, ainsi que les plaies récentes, entraîneront une dispense momentanée.



## 3 - Arrivée et sortie des classes dans l'établissement

L'objectif de cette partie est d'expliquer le cheminement que vous allez emprunter lors de votre arrivée/sortie avec votre classe.

Veillez prévoir avant votre arrivée :

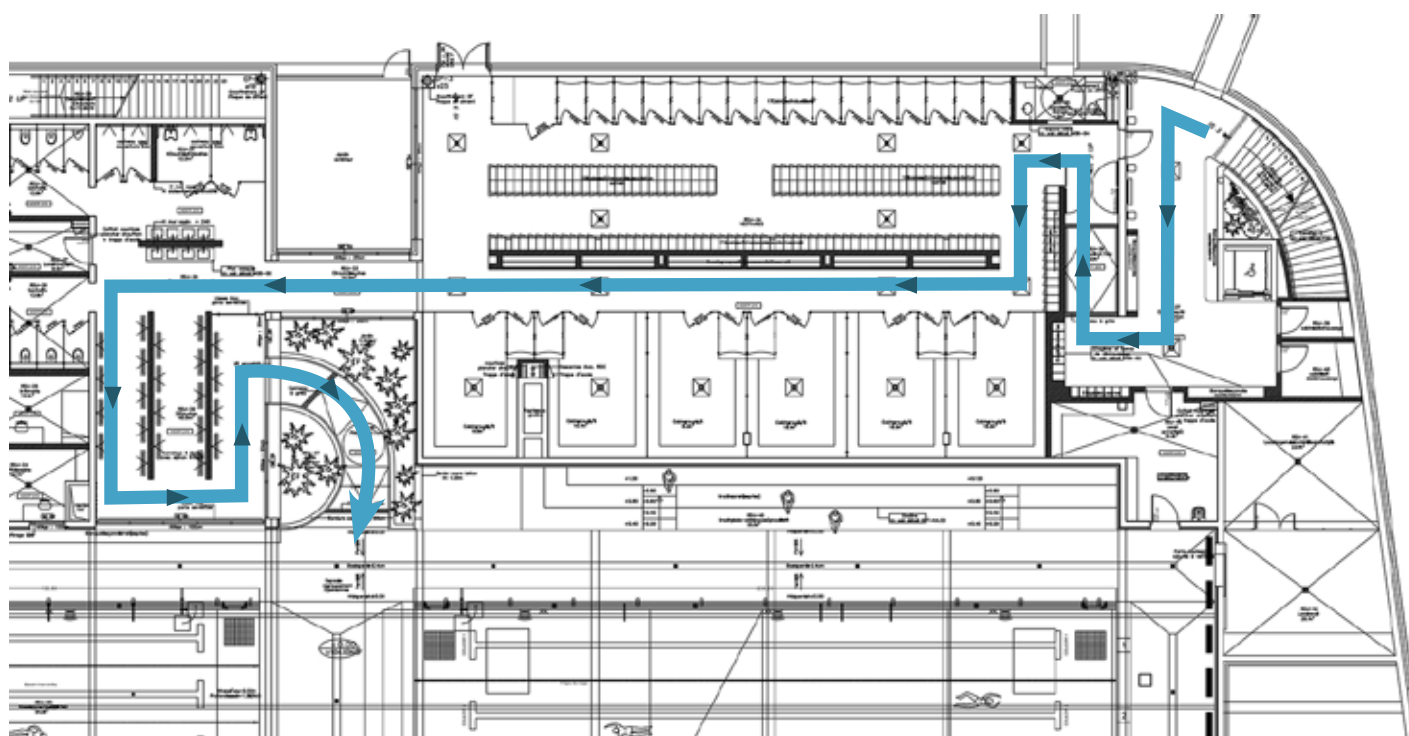
- Les bonnets de bain
- Liste des élèves.
- Feuilles de renseignements des élèves (autorisations, coordonnées de parents, allergies).

### A. Arrivée de la classe dans l'établissement

Le bus scolaire dépose les élèves et leurs encadrants (enseignants, parents accompagnateurs) près de l'entrée du centre aquatique.

Les élèves et encadrants se dirigent ensuite vers le hall d'accueil où l'on renseigne la feuille d'effectifs. Après passage aux tripodes, les groupes accèdent aux vestiaires collectifs en empruntant l'escalier puis en passant par la zone déchausse. C'est dans cette zone que l'on retire ses chaussures pour les poser dans les casiers.

Après être passé aux toilettes et avoir pris une douche savonnée, on accède aux bassins par le pédiluve.



Afin d'éviter de perdre du temps dans les vestiaires lors des changements de créneaux nous vous invitons à respecter les règles suivantes :

Dès que vous arrivez dans les vestiaires collectifs,

- vous devez utiliser les vestiaires 1 et 2 pour la première classe (un pour les garçons et l'autre pour les filles) ;
- et les vestiaires 3 et 4 pour la seconde classe ;
- S'il y a une troisième classe, elle utilisera les vestiaires 5 et 6.

Une fois que l'ensemble de la classe est changé, il faut prendre les affaires et les mettre dans les casiers collectifs prévus à cet effet puis fermer à clefs.

À la sortie des vestiaires, les élèves devront prendre leur douche savonnée et passer aux toilettes.

Ensuite, l'ensemble de la classe pourra accéder aux bassins en passant par le pédiluve.

**Une fois sur le bassin les classes devront s'installer dans l'espace compris entre le grand bassin et le bassin d'apprentissage, en veillant à laisser un passage pour la classe sortante (Afin d'éviter tout mélange entre les classes). Cf annexe**

## B. Sortie de la classe de l'établissement

À la fin de la séance signalée par les 3 coups de sifflet du maître nageur en surveillance, les élèves devront sortir de l'eau, aider à ranger le matériel et se ranger deux par deux et par classe au niveau de la zone d'attente de sortie située entre les deux bassins.

Après avoir compté les élèves, vous pourrez regagner les vestiaires et parcourir le chemin inverse à l'arrivée.

La sortie de l'établissement pour regagner le car se fera par l'accueil.

## Arrivée et déroulement de la séance de natation scolaire

ÉTAPE		DÉROULEMENT	SIGNAL
1	Arrivée à la porte d'entrée	Les élèves passent par le tripode pour descendre aux vestiaires	
2	Arrivée à la déchausse	Les élèves enlèvent leur chaussures et les posent dans les casiers	
3	Arrivée dans les vestiaires	Les élèves passent par le pédiluve et rentrent dans un vestiaire collectif	
4	Arrivée dans les douches et sanitaires	Les élèves prennent leurs douches et passent aux toilettes	
5	Accès au bassin	Les élèves s'assoient au sol près du bassin d'apprentissage	
6	Début de la séance	Une fois les maîtres nageurs prêts, l'enseignant peut prendre en charge son groupe	
7	Fin de séance	Une fois que tous les autres élèves des classes qui suivent sont arrivés sur le bord du bassin, les élèves peuvent alors accéder aux douches et aller se changer	3 coups de sifflet



## 4. LA PÉDAGOGIE DE LA NATATION SCOLAIRE À LA VAGUE

Lors d'une séance de natation scolaire, notre volonté sera d'optimiser le temps de pratique de chaque enfant en maintenant une sécurité optimale.

Pour cela nous allons vous indiquer l'organisation et le déroulement d'une séance type.

Deux classes seront accueillies sur des créneaux de 40 minutes, les créneaux se succèdent.

La classe sera coupée en groupes de niveaux. Une partie ira avec un maître nageur et les autres avec les enseignants. Les élèves devront connaître leur groupe attribué lors de la séance d'évaluation diagnostique (1 séance). Une séance dure 40 minutes. La fin de la séance est indiquée par 3 coups de sifflet. Lors de ce signal les élèves doivent sortir, ranger le matériel utilisé (frites, ballons, planches...) et se ranger par deux à l'entrée des vestiaires.

### A. Rappel des fondamentaux de la natation

- Définition « SAVOIR NAGER »

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

La notion de nager a pour but de permettre à l'enfant d'acquérir les compétences nécessaires à se mouvoir dans le milieu aquatique et de pouvoir pratiquer toutes les activités aquatiques et nautiques en toute sécurité.

L'objectif des séances est de développer les compétences requises afin de réussir les différentes évaluations qui mènent au « savoir nager » du socle commun. (voir par ailleurs)

- Découverte de sensations nouvelles

Il s'agit de faire perdre progressivement à l'enfant ses repères de TERRIEN pour lui faire acquérir ceux de NAGEUR. Ces transformations passeront par de nombreuses mises en situation, la découverte de sensations nouvelles, la recherche de nouveaux repères, d'autres équilibres, de moyens de propulsion, de solutions respiratoires.

	REPÈRES DU TERRIEN	REPÈRES DU NAGEUR
ADAPTATION SENSORIELLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vision nette</li> <li>- Champ visuel large</li> <li>- Perception de la profondeur de champ</li> <li>- Sons clairs</li> <li>- Peau sèche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vision trouble</li> <li>- Champ visuel rétréci</li> <li>- Peu de perception de la profondeur de champ</li> <li>- Sons assourdis</li> <li>- Peau stimulée par le contact de l'eau sur tout le corps.</li> </ul>
	<p>Dans le milieu aquatique, la proprioception, les repères sensoriels et visuels sont bouleversés.</p> <p>Au fur et à mesure de leur progression, les élèves apprendront à s'adapter à ce nouveau milieu.</p>	
ÉQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Équilibre <b>vertical</b></li> <li>- Tête verticale</li> <li>- Regard horizontal</li> <li>- Appuis plantaires</li> <li>- Effet de la pesanteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Équilibre <b>horizontal</b></li> <li>- Tête horizontale</li> <li>- Regard vertical</li> <li>- Abandon des appuis plantaire</li> <li>- Poussée d'Archimède</li> </ul>
	<p>Pour construire ce nouvel équilibre hydrodynamique, l'enfant vivra des équilibres variés (dorsal, ventral, costal et autres) et construira de nouveaux repères.</p>	
RESPIRATION IMMERSION	<p><b>Respiration innée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expiration passive</li> <li>- Inspiration active</li> </ul>	<p><b>Respiration et immersion volontaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expiration complète dans l'eau (active)</li> <li>- Inspiration brève hors de l'eau (réflexe)</li> </ul>
	<p>La construction de l'immersion et la respiration aquatique est fondamentale pour pouvoir progresser dans le milieu et le déplacement aquatique (recherche d'horizontalité)</p>	
PROPULSION DÉPLACEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis fixes et solides</li> <li>- <b>Jambes motrices</b></li> <li>- Bras équilibrateurs</li> <li>- Résistance de l'air (négligeable)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis fuyants et mouvants</li> <li>- <b>Bras moteurs</b></li> <li>- Jambes équilibratrices</li> <li>- Résistance de l'eau (réelle)</li> </ul>
	<p>La propulsion ne s'envisage qu'en liaison avec les autres fondamentaux et elle sera efficace que si l'élève recherche l'horizontalité.</p> <p>Il s'agira de passer d'une propulsion par les jambes à une propulsion par les bras.</p>	

## Les différentes étapes

### **La familiarisation**

Elle a une durée très variable : d'une à plusieurs séances pour certains élèves. Il est important de dédramatiser l'immersion à travers différentes situations ludiques

### **Flotter « faire le bout de bois »**

L'enfant doit sentir qu'il flotte : le travail de remontée passive est fondamental. Tous ces exercices se font en apnée, elle est spontanée chez la plupart des enfants, mais il est important de donner la consigne de ne pas souffler à ceux qui le feraient.

### **Apprendre à se profiler « tailler le bout de bois »**

« Construire le bateau » tête placée et corps gainé (indéformable). Il doit sentir qu'il glisse bien et vite. Cette étape est incontournable, elle conditionne l'apprentissage ultérieur des nages.

### **Apprendre à se propulser « ajouter les moteurs »**

C'est seulement quand le bateau est bien profilé que l'on ajoute les moteurs :

- un petit moteur, les jambes, pour préserver l'horizontalité
- un moteur principal, les bras, pour se propulser

### **Coordonner la respiration aquatique et la propulsion**

L'expiration sera complète et sous-marine, l'inspiration brève et sans rupture de l'équilibre horizontal.

## B. Planification d'un cycle et des séances :

Il existe deux types de planification de séances de natation à la piscine intercommunale de Mayenne Communauté « la vague », elle se différencie juste par le nombre de séance à la semaine.

Pour la première planification de cycle, celle qui sera la plus utilisée, on fonctionne à raison d'une séance semaine alors que pour la deuxième planification on fonctionne à raison de deux séances semaines (apprentissage dit « massé »).

À l'intérieur de ses deux planifications de cycles, huit séances sont réalisées et seront identifiées comme suit :

La première séance, appelée « évaluation diagnostique », sera effectuée afin de constituer des groupes de niveaux.

**Les séances 2 à 7** permettront de mettre en œuvre des situations pour travailler sur les différents items des fondamentaux. Ces situations doivent permettre à chaque enfant de progresser tout au long de son cycle.

**La séance 8** sera celle de l'évaluation finale où nous allons remettre les élèves en situation de référence pour évaluer leurs progrès. Pendant cette séance et si le niveau atteint par les élèves le permet, nous confronterons ces mêmes élèves au test de l'éducation nationale à savoir l'attestation du « savoir nager ». En concertation avec l'enseignant.



## C. Matériel pédagogique à disposition

Le centre aquatique dispose de matériel spécifique adapté aux besoins de chaque enfant. Nous pouvons spécifier le matériel d'aide à la flottaison, le matériel d'immersion et le matériel ludique.

### AIDE À LA FLOTTAISON

Ceintures



Brassards



Frites



Planches



Pull buoy



### IMMERSION, ENTRÉES À L'EAU

Anneaux lestés, Cerceaux,  
Cerceaux lestés,  
Demi Cerceaux lestés



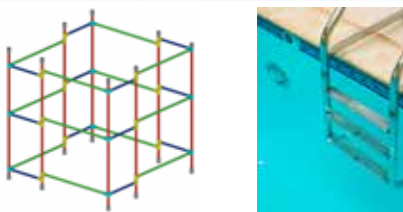
Bigliss



Toboggan



Cage et  
Échelle



Aquapop



### LUDIQUE

Palmes



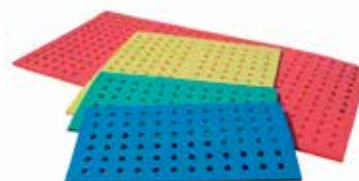
Ballons



But de Water polo



Tapis



Mannequins de sauvetage





## D. Les aménagements

Les aménagements font partie intégrante du projet pédagogique.

Leur utilisation permet aux élèves d'évoluer en toute sécurité dans les trois dimensions offertes par le milieu aquatique.

Ces aménagements permettent d'aborder les fondamentaux de la Natation de façon ludique.

Ainsi, en utilisant les aménagements sous forme de parcours ou d'ateliers, l'élève va pouvoir construire le savoir nager de manière progressive et par item :  
entrée dans l'eau / immersion / respiration, /équilibre, déplacement.

Par exemple : une cage pourra servir d'atelier pour travailler l'immersion de façon variée. On pourra rechercher une immersion de surface en passant sous la première barre ou bien une immersion plus profonde en touchant le fond du bassin à l'aide de la cage.

Autre exemple : les doubles cordes seront utiles à l'élève pour quitter ses appuis plantaires et s'allonger. Il pourra ainsi effectuer des traversées de bassin en petite ou en grande profondeur, de façon variée (en équilibre ventral ou dorsal) en recherchant l'horizontalité nécessaire à l'équilibre du nageur.

Ces aménagements sont répartis par zones de bassin plus ou moins profondes. Cette répartition permet l'accueil des classes de cycle 1, 2 et 3.

Il y a un aménagement initial, que les enseignants peuvent enrichir avec le petit matériel à disposition. Ces aménagements permettent ainsi de s'adapter au niveau des enfants.

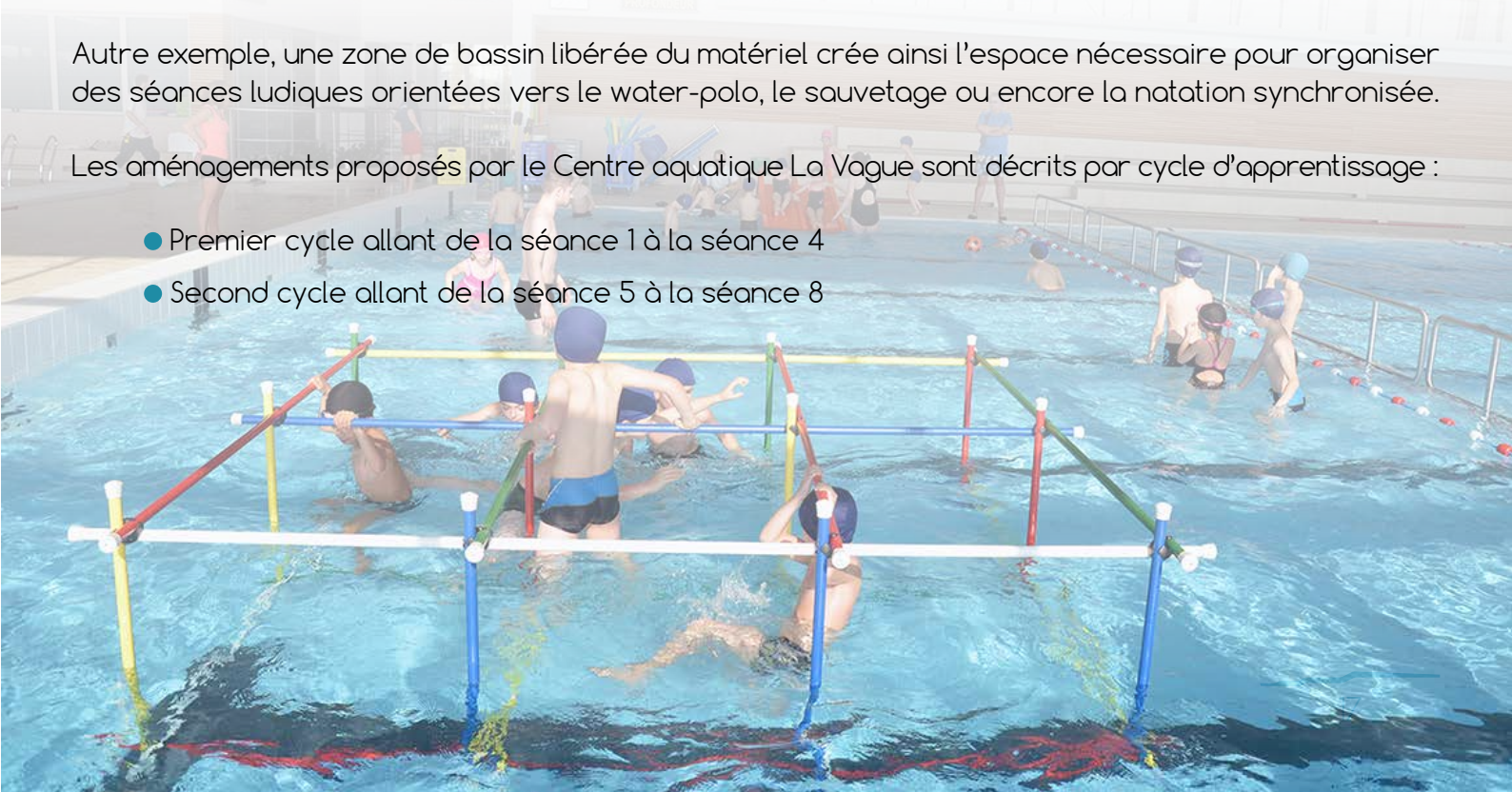
Les aménagements sont aussi évolutifs. Ceci permet de s'adapter à l'évolution des enfants et à leurs nouvelles compétences acquises.

Ainsi un aménagement de base est proposé en début de cycle puis peut évoluer en moitié de cycle. Ceci permet notamment de proposer une zone disponible pour faire passer le test du « Savoir nager » aux élèves.

Autre exemple, une zone de bassin libérée du matériel crée ainsi l'espace nécessaire pour organiser des séances ludiques orientées vers le water-polo, le sauvetage ou encore la natation synchronisée.

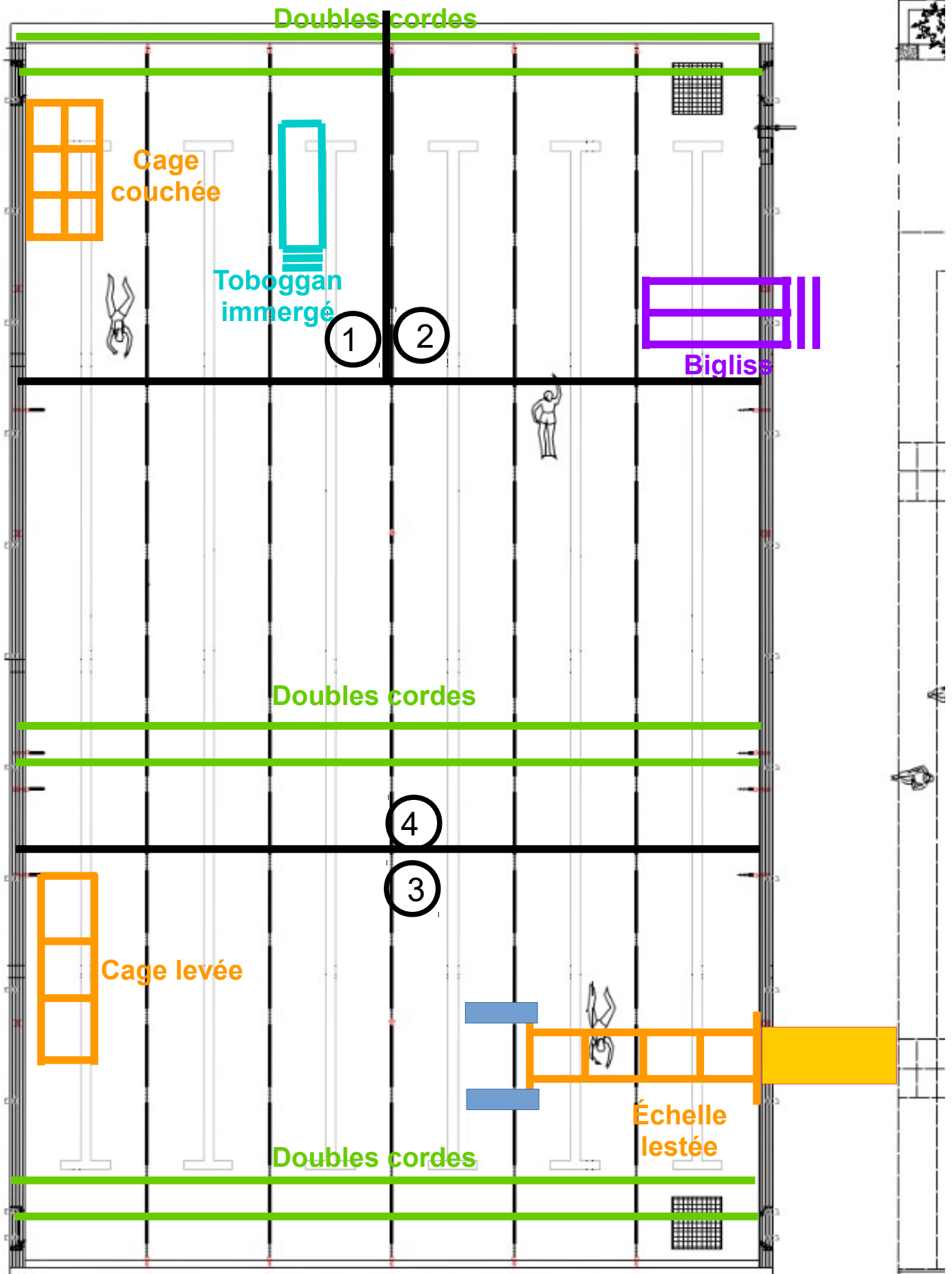
Les aménagements proposés par le Centre aquatique La Vague sont décrits par cycle d'apprentissage :

- Premier cycle allant de la séance 1 à la séance 4
- Second cycle allant de la séance 5 à la séance 8



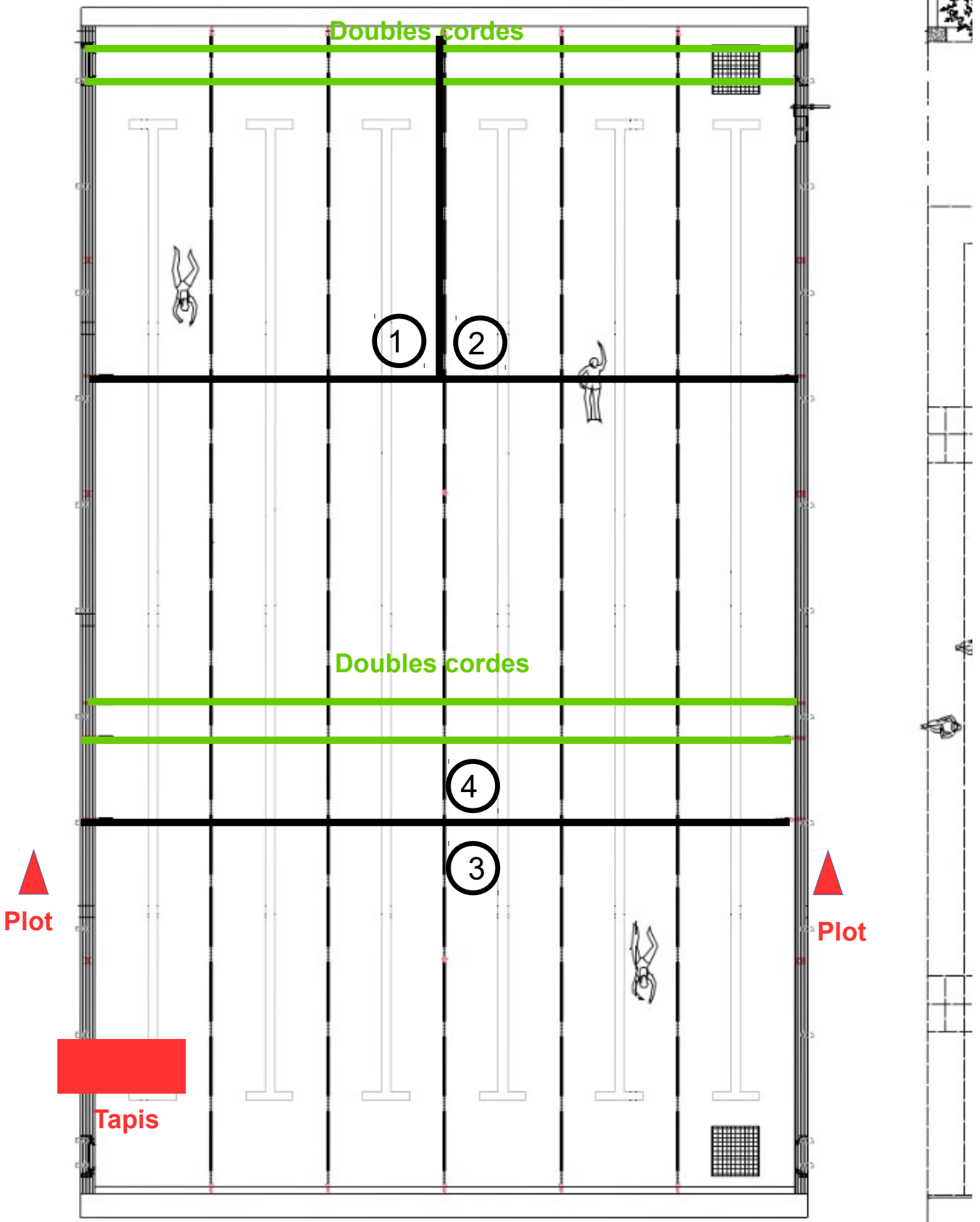
# Aménagement de la séance 1 à 4

Profondeur = 60 à 90 cm



# Aménagement de la séance 5 à 8

Profondeur = 90 ou 120 cm



## 5. ORGANISATION D'UNE SÉANCE TYPE

### A. Objectifs

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU « SAVOIR NAGER »

#### Objectifs fin de cycle 1

- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés (exemple : piscine)
- Développer de nouveaux équilibres (se renverser, se laisser flotter...)
- Découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine...)
- Être sensibilisé à sa sécurité et celle des autres.

#### Attendus fin cycle 2

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.
- Repères de progressivité :

Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras.

#### TEST 1 (correspond à l'acquisition du « poisson rouge » - niveau 4) :

- Se déplacer sur une quinzaine de mètres en moyenne profondeur.
- Enchaîner sans reprise d'appui : une immersion, un déplacement sous l'eau un surplace et une flottaison pendant 5 secondes.

#### Attendus fin cycle 3

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Réaliser seul ou à plusieurs un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel, aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

## TEST 2 (correspond à l'acquisition du niveau « dauphin »)

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- 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.

ATTESTATION ASSN (objectif fin 6<sup>e</sup> et arrêté 9 juillet 2015)



## B. Séance type pour les élèves de cycle 1

La natation scolaire pour les grandes sections de maternelle est un moment propice à la découverte et à la familiarisation avec le milieu aquatique pour les enfants.

L'objectif général étant de mettre les enfants à l'aise dans l'eau et d'être capable, avec du matériel, de se déplacer dans l'eau sans se soucier des appuis terrestres.

Pour cela, les séances s'organiseront ainsi :

- Les élèves restent en classe entière et nous les faisons évoluer sur un parcours variant les entrées dans l'eau, les immersions ou encore les déplacements.
- Ce parcours s'effectue sur la partie amovible du bassin à une profondeur constante de 90 cm pour permettre à l'ensemble des enfants d'avoir des appuis plantaires (Si besoin il est possible de passer à 60 cm).
- Afin de faciliter la familiarisation à l'eau, des jeux ludiques inspirés du terrestre seront proposés. Cela permet aux élèves de faire un transfert sur ce qu'ils connaissent déjà.
- Ce parcours évoluera tout au long du cycle et de la progression des élèves.
- Dès que ceux-ci seront prêts, une partie sans appuis plantaires du bassin sera utilisée dans le parcours.



## C. Séance type pour les élèves de cycle 2

La natation scolaire pour les classes de cycle 2 va leur permettre d'approfondir les acquis de la grande section et de préparer les compétences à acquérir pour l'attestation du « savoir nager ».

L'objectif général étant de construire des bases solides pour être à l'aise dans l'eau et d'être capable de s'immerger sous un obstacle, d'entrer dans l'eau en sautant et de se déplacer avec du matériel.

En ce qui concerne l'organisation des séances, on se réfère à la partie « 4) B) » de ce document.

En fin de cycle 2, le niveau 2 du livret (cf: cahier du nageur en annexe) ou les attendus de fin de cycle 2 devront être acquis. Le niveau 5 du livret devra être en bonne voie d'acquisition.

Les moyens pour y parvenir sont l'aménagement du bassin (cf plan) et des situations évolutives (cf annexes) proposées en fonction du niveau de chaque groupe d'élèves permettant de travailler sur les différents points fondamentaux.



## D. Séance type pour les élèves de cycle 3

Quand on parle de cycle 3, nous nous référons au CM1 et CM2 uniquement, puisque les classes de sixième sont à la charge des professeurs d'Éducation Physique et Sportive.

Dans ce cadre, la natation scolaire va permettre d'approfondir les acquis, de préparer les compétences à acquérir au savoir nager et mettre en œuvre la pluridisciplinarité de la natation en travaillant sur les activités aquatiques transversales.

L'objectif général étant d'approfondir les compétences et de les réutiliser dans les activités transversales de la natation (sauvetage, water polo et natation synchronisée) permettant à l'élève de développer son autonomie dans l'eau et sa connaissance des différentes activités aquatiques.

En ce qui concerne l'organisation des séances, on se réfère à la partie « 4) B) » de ce document.

En fin de CM2, les attendus du savoir nager devront être validés (cf cahier du nageur en annexe).

Les moyens pour y parvenir sont l'aménagement du bassin (cf plan) et des situations évolutives (cf annexes) proposées en fonction du niveau de chaque groupe d'élèves permettant de travailler sur les différents points fondamentaux et sur la transversalité.





## 6. ORGANISATION EN CAS D'ACCIDENT

Période d'ouverture aux scolaires (Primaire, secondaire) – Extrait du P.O.S.S.

L'accueil des scolaires nécessite une surveillance. Elle est assurée par deux surveillants situés au grand bassin.

Cette surveillance est modifiée temporairement dans le cadre d'une intervention en secourisme.

### CAS GENERAL DE LA SURVEILLANCE A 2 SAUVETEURS (scolaires)

	Sauveteur 1	Sauveteur 2
Code vert	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prévient son collègue</li><li>- Quitte temporairement la surveillance</li><li>- Evalue la blessure</li><li>- Donne les soins</li><li>- Reprend la surveillance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assure la continuité de la surveillance</li></ul>
Code rouge	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alerte (sifflet) et sauvetage</li><li>- Bilan vital et premiers secours</li><li>- Se met au service des secours et transmet le bilan</li><li>- Informe la hiérarchie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lance la procédure d'évacuation totale des bassins</li><li>- Alerte les secours</li><li>- Apporte le matériel de secours</li><li>- Aide ses collègues aux premiers secours</li></ul>

#### REMARQUE :

Si la situation le permet un troisième sauveteur viendra aider pour l'intervention.

En cas de présence d'un personnel supplémentaire (caisse, entretien ou technique), il participera à l'organisation des secours.

#### RÔLE DES ENSEIGNANTS ET DES PARENTS ACCOMPAGNATEURS :

Lors d'une évacuation totale des bassins, les élèves seront regroupés dans les gradins.

Les accompagnateurs (enseignants et parents) participent au regroupement des élèves sur les gradins situés près du grand bassin.

Les enseignants se tiendront à la disposition des sauveteurs pour tout renseignement utile.

## 7. CAS PARTICULIERS

Quel est l'organisation de la piscine en cas de :

- Dispenses, inaptitude ou oublie de maillot de bain :

Pour les oublis de maillot de bain, la piscine peut en prêter dans la limite des stocks disponibles. Les enfants qui sont dispensés seront placés sous l'autorité des enseignants et seront assis dans les gradins.

- Remplacement d'un maître :

Le maître remplaçant sera affecté au même poste que la personne qu'il remplace, les MNS pourront lui donner quelques idées et une aide pour la réalisation de sa séance.

- Absence d'une classe :

L'établissement doit prévenir le centre aquatique au plus tôt.

- Problème technique :

Appel de l'ensemble des classes concernés par « La Vague » pour l'éventuelle fermeture selon le problème.

- Maître nageur chargé de l'enseignement absent et non remplacé :

Seule la surveillance est assurée, les enseignants devront pallier à l'absence de l'intervenant.



## Annexe - dossiers pédagogiques

Afin de répondre aux attentes institutionnelles et sociétales, l'équipe E.P.S. de la Mayenne vous propose 4 dossiers pédagogiques autour du savoir-nager.

LE PARCOURS DE NAGE



LES DÉMÉNAGEURS AQUATIQUES



LA NATATION SYNCHRONISÉE



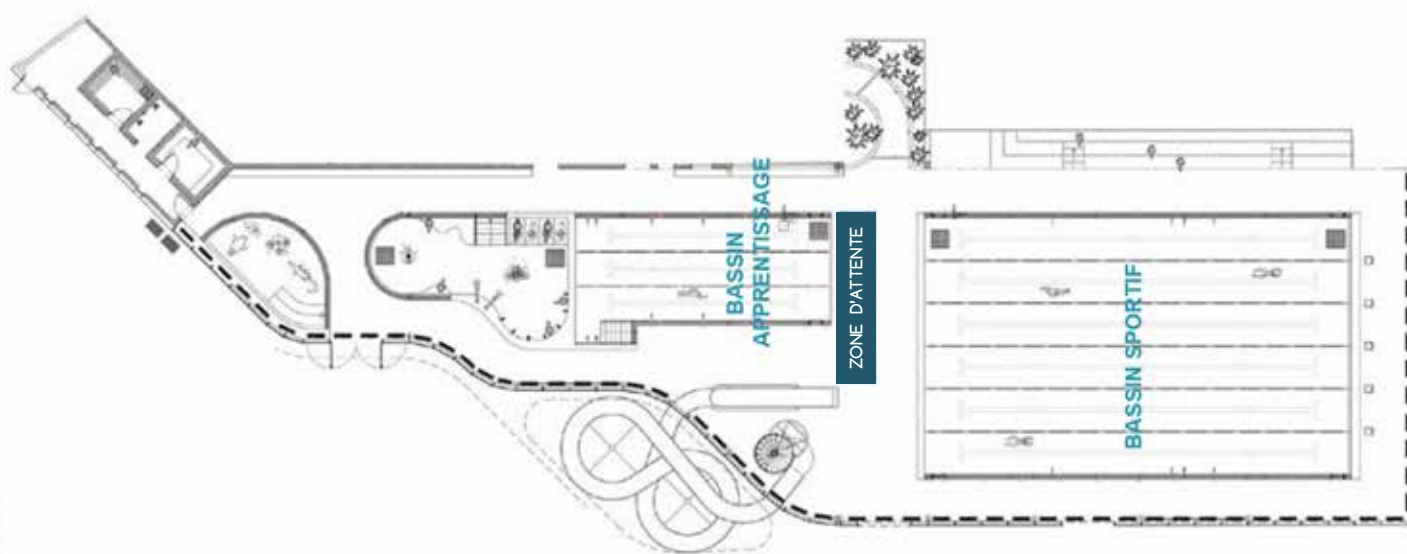
LE SAUVETAGE AQUATIQUE



Vous trouverez l'ensemble de ces dossiers sur le lien suivant :

<http://www.io53.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/ressourcespedagogiques/education-physique-et-sportive/>

## Annexe - Zone d'attente des classes



## Annexe - les différentes entrées dans l'eau

ENTRÉE A L'EAU	CONSIGNES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
ÉCHELLE	Descendre dans l'eau par l'échelle et se tenir au bord	Lui proposer de le tenir par la main pour l'aider à descendre	Sauter en avant dans l'eau
BORD	Descendre dans l'eau par le bord	Avec l'aide de la perche	Sauter en avant dans l'eau
TAPIS	Descendre dans l'eau par le tapis	Avec l'aide de la perche	Entrer par une galipette
TOBOGGAN	Descendre dans l'eau par le toboggan en position assise	Avec l'aide de la perche	Glisser la tête la première
PLOT	Sauter du plot	Avec l'aide de la perche	Plonger
L'objectif est de solliciter l'équilibre de l'enfant pour l'amener dans l'eau et réaliser que le corps est flottant mais aussi de réaliser des immersions involontaires	Les consignes données ne doivent pas être longues et trop nombreuses. Il vaut mieux répéter l'exercice et rajouter des consignes	Pour les simplifications il est possible de proposer du matériel (exemple : deux frites au lieu d'une)	Pour les complexifications, ne pas hésiter à varier les chutes pour solliciter les repères spatiaux (exemple : faire le toboggan sur le dos, la tête la première en fermant les yeux).

## Annexe - les différentes étapes de l'immersion

IMMERSION	CONSIGNES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
AU BORD	Se tenir au bord Mettre la tête sous l'eau	Mettre le menton Mettre la bouche	Faire des bulles
LIGNE / FRITE/ PERCHE	Se tenir au bord Passer la tête sous l'objet	Remonter l'objet pour réduire l'immersion Mettre que la bouche	Faire des bulles Nager sous l'objet
PERCHE OU ÉCHELLE	Descendre le long de la perche ou échelle Faire des bulles	Essayer d'immerger le visage dans l'eau Regarder sous l'eau	Descendre le plus bas possible en faisant des bulles
TAPIS A TROU	Passer sous le tapis et ressortir dans le trou	Avoir un appui manuel Mettre que la bouche	Nager sous l'eau et ressortir après le tapis
CAGE	S'aider des barreaux pour descendre en bas de la cage	Passer sous un barreau qui est à la surface	Nager à travers la cage
CERCEAUX LESTÉS	Nager sous l'eau pour passer dans le cerceau	Proposer l'aide de la perche	Varié les entrées dans le cerceau (par la tête, les pieds...)
L'objectif est que l'enfant accepte de mettre la tête sous l'eau pour pouvoir travailler l'équilibre	Consignes ludiques ou jeux ludiques		



## Annexe - les différents équilibres

ÉQUILIBRE	CONSIGNES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
BORD	Réaliser une étoile de mer en tenant le bord Mettre la tête dans l'eau et regarder au fond	Proposer une frite sous les bras	Essayer de lâcher le bord une fois la tête dans l'eau
FRITES	Réaliser une étoile de mer avec une frite sous les bras	En tenant le bord Proposer deux frites avec une frite sous chaque bras	La frite sous le ventre Sans la frite
SANS APPUIS	Réaliser une étoile de mer	En tenant le bord En tenant la perche	Passer d'une étoile sur le dos au ventre et inversement
BALLON	Tenir le ballon sous l'eau sans bouger sous le ventre		Changer le ballon d'une main à une autre
PLANCHES	Réaliser une étoile de mer avec une planche sous le ventre	En tenant le bord	Passer d'un équilibre ventral à dorsal et inversement
Le but est de solliciter l'équilibre par le déséquilibre des différentes positions et équipements utilisés.	Il faut bien préciser que la tête sert de gouvernail au corps et que pour bien flotter il faut avoir le corps allongé. Il est donc nécessaire d'accepter une immersion (les yeux, le nez, la bouche sont dans l'eau)	L'équilibre dorsal peut être déstabilisant pour l'élève qui a une sensation de chute arrière. Il ne faut donc pas hésiter à travailler les différentes entrées à l'eau	Pour complexifier les situations, on peut proposer l'enchaînement et différents équilibres

## Annexe - les différents déplacements possibles (la propulsion)

DÉPLACEMENT	CONSIGNES	SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
AU BORD	Réaliser des battements en tenant le bord à deux mains	Une frite sous les bras	Se déplacer le long du bord en le tenant à une main Se déplacer le long du bord sans le tenir
PONT DE SINGE	Se déplacer en tenant dans chaque main une corde	Avec une frite sous les bras	Se déplacer sans tenir une corde Se déplacer sans tenir les cordes
2 FRITES	Battement sur le ventre/dos avec les frites sous les bras	Même chose en tenant le bord avec une main ou une perche devant	Faire l'avion en tenant une frite dans chaque main
1 FRITE	Battement sur le ventre/dos avec la frite sous les bras	Même chose en tenant le bord avec une main ou une perche devant	Faire des battements sur le ventre avec la frite en tendant les bras devant Battement sur le dos avec la frite en tendant les bras vers les jambes
PLANCHE	Battements sur le ventre/dos avec la planche devant ou au dessus du ventre	Même chose avec l'aide d'une frite sous les bras	Même chose en tendant les bras derrière, sur le dos
BALLON	Battement sur le ventre avec le ballon tenu à deux mains	Même chose avec l'aide d'une frite sous les bras	Tenir le ballon bras tendu à deux main Tenir le ballon à une main
Les déplacements et la propulsion peuvent être variés sur le ventre, le dos, le côté.	Ne pas hésiter à indiquer des consignes sur la respiration aquatique	Si le déplacement est difficile ne pas hésiter à revenir sur l'équilibre ou l'immersion	Une fois les nombreux déplacements effectués, on peut chercher à varier les enchaînements

## LE SAVOIR-NAGER

Le « savoir nager » correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Il ne doit pas être confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.

Son acquisition est un objectif des classes de CM1, CM2 et sixième (qui constitue le cycle de consolidation depuis la rentrée 2016). Le cas échéant, l'attestation scolaire « savoir-nager » pourra être délivrée ultérieurement.

Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école, notamment pour la pratique des activités sportives mentionnées aux [articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport](#).

Il est défini comme suit :

### **Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :**

- 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.

### **Connaissances et attitudes :**

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