

Les différentes étapes du Savoir Nager à l'école

AISANCE AQUATIQUE

Palier 1

AISANCE AQUATIQUE

Palier 2

AISANCE AQUATIQUE

Palier 3

Attendus de fin de
CE2

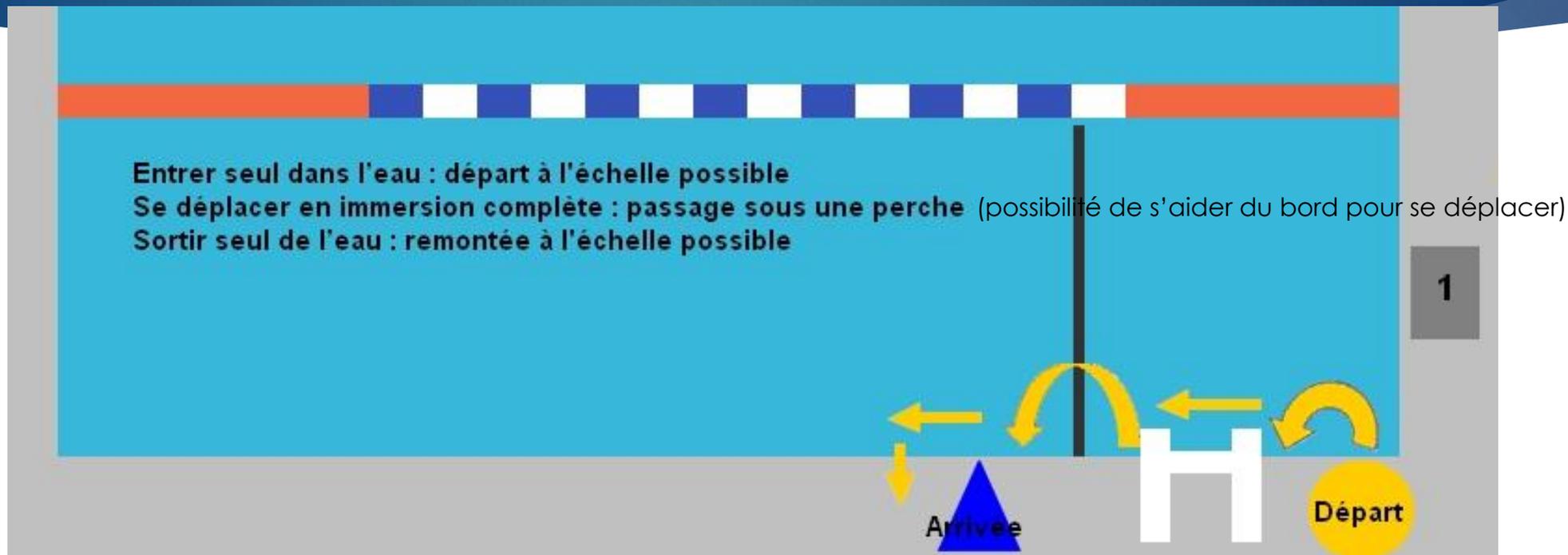
ASNS

Dès le CYCLE 1

Aisance aquatique : PALIER 1

Rappel programmes cycle 1 :

« agir en confiance et en sécurité. Construire de nouveaux équilibres (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.) »



Ce qui est prouvé, en grand bain :

- **Entrer volontairement dans l'eau**
- **s'immerger**
- **se repérer**
- **sortir de l'eau seul** (attention si goulotte à l'ancienne)

Aisance aquatique palier 1

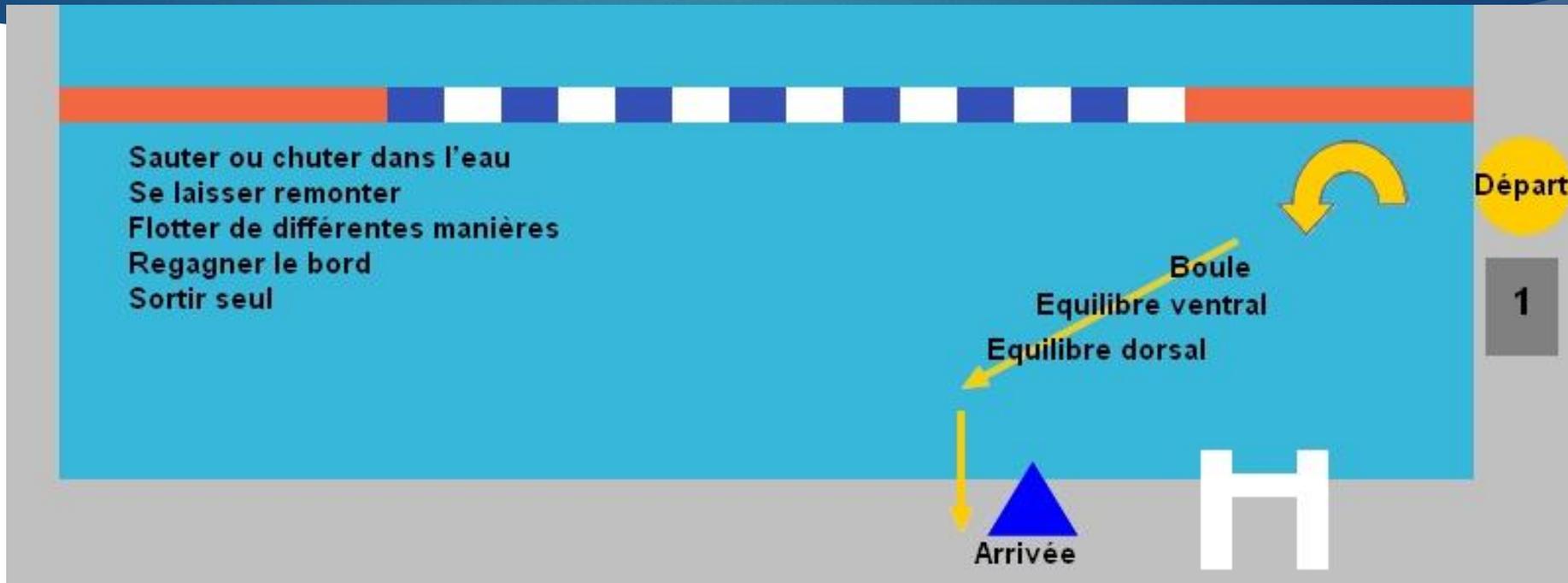
Peurs à dépasser	« Peur de se remplir »
Éléments important dans les situations d'apprentissage	Passages fréquents sous des obstacles . Toujours avec la possibilité de conserver des appuis solides (mur, ligne, perche, cage, etc...) en grande profondeur
A apprendre	APNEE INSPIRATOIRE : Prendre une grande inspiration puis bloquer sa respiration . Ouvrir les yeux sous l'eau. Ne pas pincer son nez. S'enfoncer entièrement dans l'eau.
Repères	Mettre la tête complètement sous l'eau Durée d'apnée : au minimum de 8 secondes / au maximum 15 secondes

Enseignant rassurant
CONFIANCE MUTUELLE

Aisance aquatique : PALIER 2

Rappel programmes cycle 1 :

« agir en confiance et en sécurité. Construire de nouveaux équilibres (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.) »



Ce qui est prouvé en plus du palier 1:

- Sauter ou chuter dans l'eau = involontairement ?
- Se laisser flotter
- Enchaîner les actions

Aisance aquatique palier 2

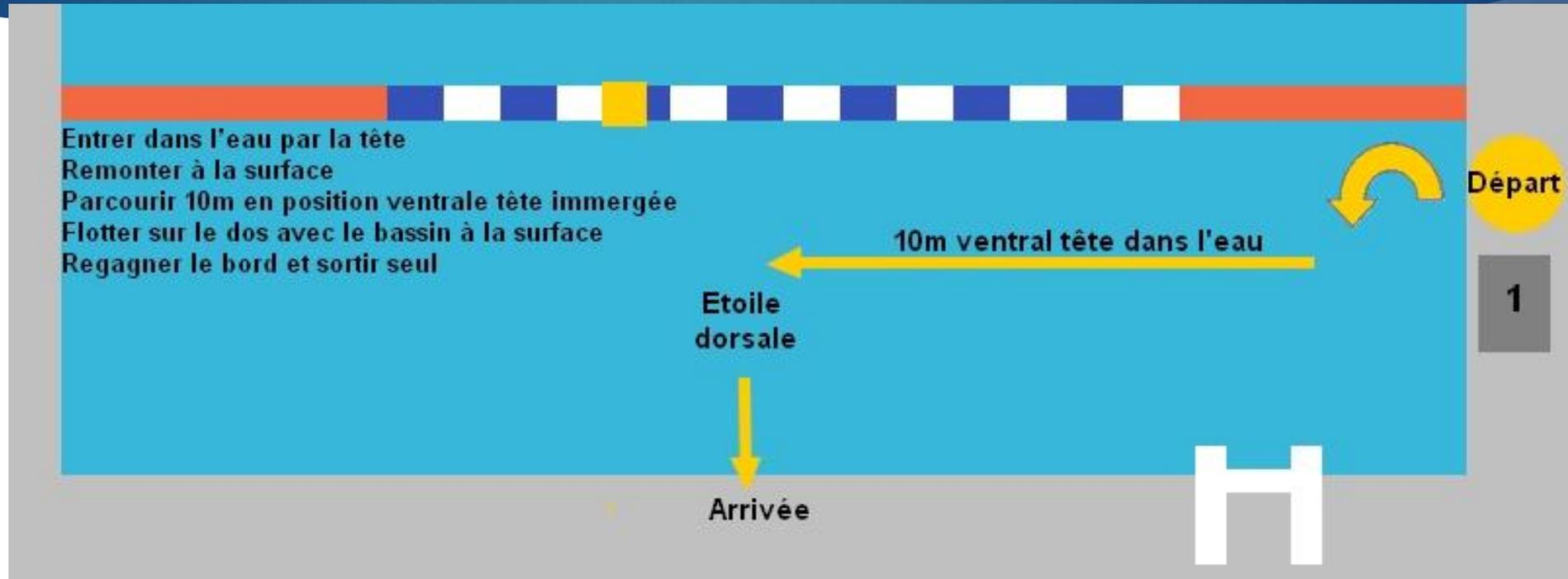
Peurs à dépasser	« peur de couler, d'être englouti »
Éléments importants dans les situations d'apprentissage	Remontée passive après descente le long d'une perche ou après un saut / boule / bouchon
A apprendre	Il est plus difficile de descendre au fond que de remonter. Mon corps flotte dans toutes les positions . Il n'y a rien à faire pour flotter. L'eau porte.
Repères	Aucun mouvement sur la remontée + 10 secondes de flottaison

Enseignant rassurant
CONFIANCE MUTUELLE

Aisance aquatique : PALIER 3

Rappel programmes cycle 1 :

« agir en confiance et en sécurité. Construire de nouveaux équilibres (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.) »



Ce qui est prouvé en plus du palier 1 et 2 :

- **adopter un équilibre compatible** avec la direction du déplacement

Premier niveau de « mise en sécurité » → faire face à une chute accidentelle dans une piscine familiale

Aisance aquatique palier 3

Peurs à dépasser	« peur de basculer, de tomber vers le fond »
Éléments important dans les situations d'apprentissage	Sauts, étoiles ventrales et dorsales. Déplacements horizontaux en regardant le fond, déplacements horizontaux en regardant le plafond.
A apprendre	Piloter son corps avec sa tête pour s'allonger sur le ventre ou sur le dos (tête gouvernail) : Je regarde le fond quand je suis sur le ventre Je regarde le plafond quand je suis sur le dos (cheveux et oreilles dans l'eau, menton bien haut). Se propulser avec les jambes (mouvements proches de la surface mais majoritairement dans l'eau).
Repères	Corps à l'horizontal Durée d'apnée en déplacement prolongée entre 10 et 15 secondes

Enseignant rassurant
CONFIANCE MUTUELLE

Attendus de fin de cycle 2

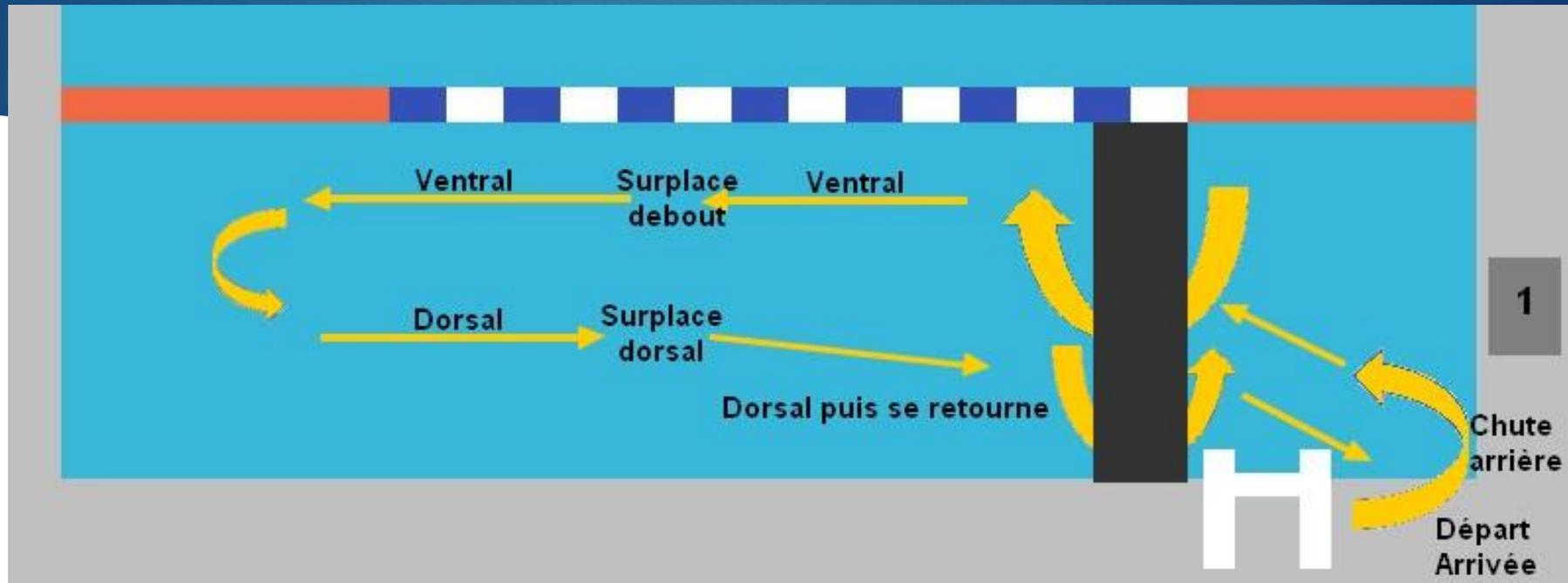
Objectifs	Respirer pour prolonger le déplacement en s'aidant des bras
Peurs à dépasser	« Peur de ne pas réussir à respirer, de boire la tasse »
Technique prioritaire	Nage hybride « bras brasse + jambes battements » / Godilles sustentatoires
Éléments important dans les situations d'apprentissage	Chutes. Nage ventrale (alternée et simultanée) Nage dorsale Nage surplace
A apprendre	Plus j'appuie sur l'eau avec une grande surface, plus l'eau est dure. Plus je fais de grands mouvements, plus je peux appuyer longtemps. Je dois donc faire des grands mouvements vers l'arrière pour avancer, des petits mouvements profilés vers l'avant pour ne pas freiner/reculer. Je réalise des mouvements de bras sous l'eau pour rester sur place (pas de vague, pas de mousse, pas de bruit) et je laisse mes épaules sous l'eau.
Repères	Enchaînement du nombre d'actions et leurs variétés La gestion de l'alternance des phases d'apnée / phases de respiration

**Enseignant met en confiance,
encourage, incite au dépassement**

L'ASNS

Rappel des programmes de cycle 3 : « valider l'ASNS, conformément à la NDS du 03 Mars 2022 ».

Un nombre non négligeable d'élèves peut valider l'ASNS en cycle 2, il faut leur en donner la possibilité.



Ce qui est prouvé (en plus de l'attendu de fin de cycle 2) :

- **Gérer son effort (durée éprouvante)**
- **Faire face à une part d'incertitude (signaux sonores)**
- **Changer de direction (partir-revenir)**
- **Evoluer en immersion longue (tapis)**
- **Maintenir un surplace pour prendre de l'information et/ou s'économiser**