



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

9 étapes de la découverte au savoir nager

**AISANCE
AQUATIQUE**



1

Découverte

Objectifs : se familiariser avec le corps flottant et avoir une première expérience positive du milieu aquatique

- Atelier emblématique de cette étape -

2

Acceptation

Objectifs : entrer seul dans l'eau – se déplacer avec les épaules immergées – sentir la résistance de l'eau

- Atelier emblématique de cette étape -

3

Engagement

Objectifs : S'immerger complètement – Sauter dans l'eau avec ou sans aide

- Atelier emblématique de cette étape -

6

Evolution

Objectifs : varier les équilibres et franchir des obstacles – s'allonger sur le ventre et sur le dos – glisser dans l'eau depuis le bord

- Atelier emblématique de cette étape -

5

Flottaison

Objectifs : se laisser remonter passivement – lâcher le bord – faire l'étoile sur le ventre et sur le dos – nager sur place

- Atelier emblématique de cette étape -

4

Immersion

Objectifs : s'immerger de plus en plus longtemps – tenir une apnée d'expiration de 8 à 15 secondes

- Atelier emblématique de cette étape -

7

Déplacement

Objectifs : changer de direction – allonger les bras et les jambes dans le prolongement du corps – utiliser prioritairement les bras pour se propulser

- Atelier emblématique de cette étape -

8

Gestion

Objectifs : entrer dans l'eau par la tête – gagner en autonomie durant les temps de nage – s'économiser physiquement grâce à une respiration volontaire – garder les bras sous l'eau

- Atelier emblématique de cette étape -

9

ASNS

Objectifs : nager en sécurité sans technique de nage particulière – savoir se sauver – partir/revenir

- Atelier emblématique de cette étape -

Découverte



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

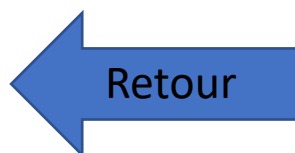
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

Objectifs : se familiariser avec le corps flottant et avoir une première expérience positive du milieu aquatique

Atelier emblématique de cette étape

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Moyens pour réussir	Variables
E1	- Entrer dans l'eau par l'échelle	Épaules immergées	- Contenus surtout d'ordre affectifs. - Accepter de s'engager.	
E2	- Assis au bord, descendre dans l'eau à l'aide des mains	Atteindre le bord	- Accepter une perte d'appuis plantaires et avoir confiance dans ses appuis bras	
E3	- Accroupi au bord, sauter pour rejoindre la perche	Attraper la perche	- S'écarter du monde solide avec amplitude (pousser sur les jambes et avoir les bras devant)	- Tenue de la perche permanente + Départ debout
E4	- Assis à l'échelle, entrer en sautant au milieu de planches	Épaules immergées	- Regarder devant soi - Pousser sur les jambes - Bras devant	+ Départ accroupi + attraper une planche au retour en surface
E5	- Assis sur le toboggan, frite sous les bras, entrer en glissant	Ne pas ralentir revenir au bord seul	- Regard devant soi coudes serrés	
E6	- Depuis le bord, entrer en sautant loin avec l'aide de la frite	Revenir au bord seul	- Pousser sur les jambes - Bras devant - Regarder devant	- Frite tenue sous le bras, + Frite tenue à bout de bras



Un débutant manque de **REPI** : **R**espiration **E**quilibration **P**ropulsion **I**nformation

Acceptation



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

Objectifs : entrer seul dans l'eau – se déplacer avec les épaules immergées – sentir la résistance de l'eau

Atelier emblématique de cette étape

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Ce que l'élève doit construire	Variables
D1	- Se déplacer le long du mur avec les mains. Réaliser 3 passages. Compter les appuis au bord	Réduire le nombre d'appuis à chaque passage	- Mains posées loin l'une de l'autre - Accepter le déséquilibre causé par l'amplitude.	+ En avant, en arrière, croiser les mains 1 main + 1 main tient une frite, ; 1 seule main Se croiser
D2	- Se déplacer en contournant le tapis jaune	Épaules immergées Ne pas s'arrêter	- Tirer sur les bras - Se rééquilibrer à la verticale en « pédalant avec les jambes »	- Rapprocher le tapis du bord (enrouler le tapis) + Se croiser 1 main + 1 main tient une frite, 1 seule main
D3	- Effectuer un aller/retour dans l'échelle de perches flottante ou entre des lignes d'eau rapprochées, sur une courte distance	Épaules dans l'eau Trajet complet sans arrêt	- Tirer sur les bras - Mains posées loin l'une de l'autre - Mains posées l'une après l'autre - Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes »	+ Limiter le nombre d'appuis Aller à l'intérieur, retour à l'extérieur
D4	- Se déplacer entre des lignes d'eau rapprochées	Revenir au point de départ	- Tirer sur les bras - Mains posées loin l'une de l'autre - Mains posées l'une après l'autre - Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes »	+ Effectuer le retour à l'extérieur des lignes d'eau Limiter le nombre d'appui sur les lignes d'eau



Un débutant manque de **REPI** : **R**espiration **E**quilibration **P**ropulsion **I**nformation

Engagement

Objectifs : S'immerger complètement
– Sauter dans l'eau avec ou sans aide

Atelier emblématique de cette étape



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Moyens pour réussir	Variables
E9	- Entrer en sautant seul	Pas d'aide pour revenir au bord	- Pousser sur les jambes - Regarder devant soi	- Depuis le toboggan départ assis
				+ Depuis le toboggan départ assis
E10	- Depuis le rebord, entrer en sautant par dessus une bouée	Ne pas toucher la bouée	- Regarder devant soi - Pousser sur les jambes - Lancer et bloquer ses bras devant	
E11	- Depuis le bord, marcher debout sur le tapis et se laisser tomber au bout.	Revenir seul au bord	- Regard devant soi bras pour s'équilibrer	- A genoux
				+ En courant Tomber droit sans bouger
E12	- Depuis le bord, entrer en sautant pour enchaîner un déplacement une immersion	Pas de temps d'arrêt entre les 2 actions	-	
E13	- Depuis le rebord entrer en sautant droit entre des frites	Ne pas toucher les frites R ressortir entre des frites	- Regard devant soi - Bras le long du corps ou aux oreilles - Serrer (contracter) les fesses et le ventre	+ Partir du plot Saut demi tour Se laisser remonter sans rien faire
E14	- Depuis le bord, entrer en sautant droit. Se laisser remonter sans rien faire	Toucher le fond Corps immobile à la remontée	- Se maintenir droit comme une « allumette » dans l'air et dans l'eau - Inspirer et bloquer - Être le plus grand et le plus dur possible.	- Droit jusqu'à l'entrée dans l'eau Remonter en boule
				+ Droit jusqu'au retour en surface Faire l'étoile au retour en surface



Un débutant manque de **REPI** : **R**espiration **E**quilibration **P**ropulsion **I**nformation

Immersion

Objectifs : s'immerger de plus en plus longtemps – tenir une apnée d'expiration de 8 à 15 secondes

Atelier emblématique de cette étape

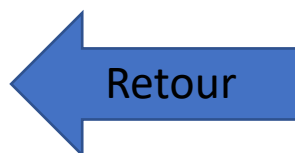


**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Moyens pour réussir	Variables	
I1	- Dans le grand bain, accroché à la goulotte, immerger sa figure en surface	On ne plus voir son visage	- Accepter d'avoir de l'eau sur le visage - Bloquer sa respiration	-	Au bord ouvrir sa bouche et la mettre dans l'eau
				+	Repérer des informations sous l'eau (=ouvrir les yeux) Augmenter la durée d'immersion
I2	- Passer successivement sous des cerceaux	Ne pas les toucher Réaliser 3 fois	- Immerger totalement la tête - Plier ses jambes	+	Idem en s'éloignant du bord
I3	- S'immerger pour passer sous une frite	Immersion complète de la tête	- Tirer sur les bras - Inspirer et bloquer	+	Multiplier les immersions intérieur - extérieur
I4	- Traverser la largeur d'une planche en immersion	Ne pas toucher la planche	- Tirer sur les bras - Inspirer et bloquer - Immerger totalement la tête	+	Multiplier les immersions
I5	- Traverser le tapis troué/bouée double	Ressortir dans chaque trou	- Immerger totalement la tête - Tirer sur les bras	-	Entrer dans un trou et revenir
				+	Traverser en s'immergeant 2 fois
I6	- Avec l'aide de l'échelle, aller tenir la dernière marche avec ses 2 mains	Les 2 mains touchent la dernière marche	- Inspirer et bloquer - Tirer sur les bras - Se coller à l'échelle	-	Toucher la dernière marche avec une main Toucher la marche intermédiaire.
				+	Toucher le fond avec ses genoux, ses fesses



Un débutant manque de **REPI** : **R**espiration **E**quilibration **P**ropulsion **I**nformation

Flottaison



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

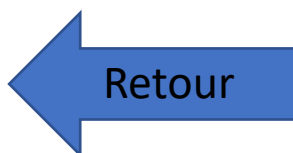
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

Objectifs : se laisser remonter passivement – lâcher le bord – faire l'étoile sur le ventre et sur le dos – nager sur place

Atelier emblématique de cette étape

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Moyens pour réussir	Variables	
F5	- Faire une étoile sur le dos. S'allonger sur le dos pour se faire le plus grand possible.	Immobilité Corps gainé Allongement maximal	- Sur le dos, oreilles dans l'eau. - Regard au plafond. - Menton et ventre levés. - Jambes et bras tendus	-	Utilisation matériel ou mur
F6	- Faire une étoile sur le ventre. S'allonger sur le ventre pour se faire le plus grand possible.	Immobilité Corps gainé Allongement maximal	- Sur le ventre regard au fond. - Menton à la poitrine. - Jambes et bras tendus.	-	Utilisation matériel ou mur
F7	- Déséquilibre vers l'allongement sur le ventre (étoile). Marcher et se laisser tomber en avant zone petit bain.	Accepter le déséquilibre (pas de mouvement). Allongement maximum. Apnée prolongée.	- Se laisser tomber en avant (sans mouvement). - Corps gainé. - Allongement maximum. - Gonfler les poumons d'air.	-	Utilisation matériel
				+	Depuis l'échelle dans la zone grand bain
F8	- Déséquilibre vers l'allongement sur le dos (étoile). S'asseoir dans l'eau puis s'allonger en arrière, comme dans un lit, zone petit bain.	Accepter le déséquilibre (pas de mouvement). Allongement maximum.	- Se laisser tomber en arrière (sans mouvement). - Corps gainé. - Se faire le plus grand possible. - Gonfler les poumons d'air.	-	Utilisation matériel
				+	Depuis l'échelle dans la zone grand bain



Un débutant manque de **REPI** : **R**espiration **E**quilibration **P**ropulsion **I**nfomation

Evolution



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

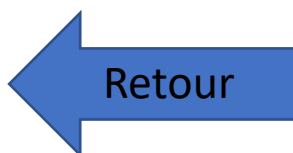
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

Objectifs : varier les équilibres et franchir des obstacles – s'allonger sur le ventre et sur le dos – glisser dans l'eau depuis le bord

Atelier emblématique de cette étape

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Moyens pour réussir	Variables
D5	- Effectuer un aller/retour en tenant une perche, à l'extérieur de l'échelle de perches flottante ou des lignes d'eau	Revenir au point de départ	- Tirer sur les bras - Se rééquilibrer en « pédalant avec les jambes » - Croiser les poses de main	- 1 main sur la ligne d'eau, 1 main avec une frite + Aller le plus vite possible En arrière
D6	- Se déplacer avec l'aide de la frite (sous le bras) le long du bord sur 10m	Pas de reprise d'appui	- Pieds en extension - Appuyer sur l'eau avec toute la jambe - Ne pas s'arrêter de battre des jambes	- Une reprise d'appuis autorisée + Utiliser 2 frites sous les bras pour immerger le visage pendant le déplacement
D7	- Se déplacer entre les lignes d'eau , visage immergé	Ne pas s'arrêter	- Tirer sur les bras - Regard droit (vers le fond) - Oreilles dans l'eau	
D8	- Se déplacer sur 10 m seul et sans aide le long du mur	Pas plus d'une reprise d'appuis	- Visage immergé (menton à la poitrine) - S'aider des bras pour sortir le visage de l'eau - Battement de jambes	- 2 reprises d'appuis possible + Idem en s'éloignant du bord : le long d'une perche ou d'une ligne d'eau
D9	- Se déplacer sur 10m avec l'aide de la frite tenue bras tendus	Ne pas s'arrêter	- Regard droit (vers le fond) - Oreilles dans l'eau - Pieds en extension - Appuyer sur l'eau avec toute la jambe	- Se déplacer avec 2 frites sous les bras + Sur le dos Tenir une planche à son extrémité



Un débutant manque de **REPI** : **R**espiration **E**quilibration **P**ropulsion **I**nformation

Déplacement

Objectifs : changer de direction – allonger les bras et les jambes dans le prolongement du corps – utiliser prioritairement les bras pour se propulser

Atelier emblématique de cette étape



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Ce que l'élève doit construire	Variables
D10	- Entre deux lignes d'eau rapprochées(ou échelle de perches flottantes) tirer sur les bras pour aller le plus loin possible	Diminuer le nombre de tractions sur les lignes d'eau à chaque essai	- Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau - Ne pas se déformer, regard au fond - Tirer sur les bras	+ Sur le dos en finissant bras le long du corps Sur le dos un bras tire, l'autre est levé Sur le ventre tirer sur un bras seulement, à l'extérieur de la ligne d'eau
D11	- Debout sur un gros objet immergé (rocher), pousser contre le mur pour atteindre 5m	Atteindre la ligne d'eau sans mouvement des bras et des jambes	- Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) - Ne pas se déformer ; regard au fond	- Atteindre le tapis situé à 4m + Réaliser une coulée ; Réaliser une glissée dorsale. Changer de position pendant la glissée
D12	- Après une entrée en sautant se déplacer sur le ventre seul sur 10m sans arrêt	Pas d'arrêt ni de reprise d'appui	- Basculer la tête pour changer d'orientation : verticale (entrée) à horizontale (déplacement) Visage immergé - Mouvement s des bras et des jambes	- Autoriser une reprise d'appuis + Enchaîner entrée et déplacement sur le dos
D13	- Se déplacer sur 15m en changeant deux fois de position ventrale / dorsale	Pas d'arrêt de la nage	- Alignement tête-épaule-bassin - Amplitude des actions de bras	- Un seul changement sur 15m
D14	- A partir d'une poussée contre le mur, réaliser une glissée et	Augmenter la	- Corps aligné (le plus grand et « dur » possible, mains tendues devant) pour fendre l'eau - Ne pas se déformer ; regard au fond -Amplitude des actions de bras:loin devant, loin derrière	+
	aller le plus loin possible avec 4 coups de bras	distance parcourue à chaque essai		diminuant les coups de bras Départ plongé

Retour

Un débutant manque de **REPI** : **R**espiration **E**quilibration **P**ropulsion **I**nformation

Gestion

Objectifs : entrer dans l'eau par la tête – gagner en autonomie durant les temps de nage – s'économiser physiquement grâce à une respiration volontaire – garder les bras sous l'eau

Atelier emblématique de cette étape

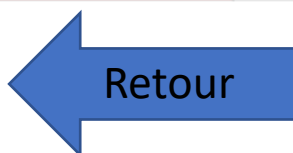


**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

TACHES	BUT = Ce qu'il y a à faire	Critère de réussite	Ce que l'élève doit construire	Variables	
I14	- Depuis le bord entrer et sans refaire surface récupérer 2 objets	2 objets sont remontés	- Moduler son expiration - Ouvrir les yeux pour se repérer - Orienter sa tête pour se diriger actions de bras simultanée	-	Remonter un seul objet
				+	Revenir dans un cerceau flottant et tenir 5" Entrer par la tête
I15	- Depuis le bord entrer par la tête pour traverser un cerceau immergé	Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion	- Être aligné tête-épaule-bassin - Se repérer pour traverser le cerceau - Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer.	-	Rapprocher le cerceau
				+	Traverser 2 cerceaux
I16	- Depuis le bord entrer en plongeant et sans refaire surface récupérer 2 objets	Pas d'arrêt entre le platoon et l'immersion 2 objets sont remontés	- Moduler son expiration - Ouvrir les yeux pour se repérer - Orienter sa tête pour se diriger actions de bras simultanée		
I17	- Depuis la surface réaliser un platoon canard pour aller récupérer 2 objets	Remonter 2 objets	- Orienter la tête pour piloter le corps - Tirer sur les bras pour s'immerger - Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer - Gérer son expiration	-	Remonter un seul objet
				+	Revenir au point de départ
I18	- Depuis le bord, entrer en plongeant pour sans arrêts traverser 2 cerceaux immergés et ressortir dans un 3ème cerceau en surface	Pas d'arrêt entre l'entrée et l'immersion	- Orienter la tête pour piloter le corps - Utiliser les bras et les jambes pour se déplacer. - Moduler son expiration		



Un débutant manque de **REPI** : **R**espiration **E**quilibration **P**ropulsion **I**nformation

ASNS

Objectifs : nager en sécurité sans technique de nage particulière
– savoir se sauver – partir/revenir

Atelier emblématique de cette étape

Action 1 / À partir du bord du bassin, entrer dans l'eau par une chute arrière

Action 2 / Se déplacer sur une distance de 3,50 mètres en direction d'un obstacle

Action 3 / Franchir en immersion complète l'obstacle, sur une distance de 1,50 mètre

Action 4 / Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres

Action 5 / Au cours de ce déplacement ; au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance de 15 mètres

Action 6 / Faire ½ tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale

Action 7 / Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres

Action 8 / 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

Action 9 / Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète

Action 10 / Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ

