

# EPS – Cycle 1

Aisance Aquatique en Maternelle

# Plan de l'animation

1°/ Constat national

2°/ La nouvelle circulaire

3°/ De multiples enjeux pour les élèves de maternelle

4°/ Organisation pédagogique

5°/ Cas particulier du camion piscine

6°/ Quelques pistes pédagogiques pour mettre en place un projet piscine.

7°/ Travail pratique

# 1 - Constat national

- Noyade = 1000 décès par an en moyenne
- Une forte augmentation post-confinement (2021)
- Noyade = 1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les moins de 25 ans
- Une forte augmentation chez les moins de 6 ans qui représentent 25% des noyés !
- ... et, dans la majorité des cas, des écoliers qui font leur premier cycle « piscine » à 7 ans voire plus tard !

## 2 - La nouvelle circulaire

### Le curriculum de formation

De l'aisance aquatique à la natation

- Ne plus avoir peur de l'immersion
- Savoir flotter sur le dos pour se reposer
- Rester immobile verticalement pour communiquer
- Pouvoir rejoindre le bord
- Nager vite
- Nager longtemps

*Toutes ces compétences s'acquièrent progressivement et ce dès le plus jeune âge.*

## 2 - La nouvelle circulaire

### Le curriculum de formation

#### 1<sup>ère</sup> étape : l'aisance aquatique

- Pour les enfants de cycle 1 et non nageurs
- Enfant apprend à agir de façon adaptée dans une variété de situations rencontrées en **milieu aquatique de grande profondeur, sans matériel de flottaison**
- **Le format stage massé** (une séance tous les jours pendant 2 semaines ou 2 séances par jour pendant 1 semaine) semble plus adapté

[Les classes Bleues](#)

## 2 - La nouvelle circulaire Le curriculum de formation

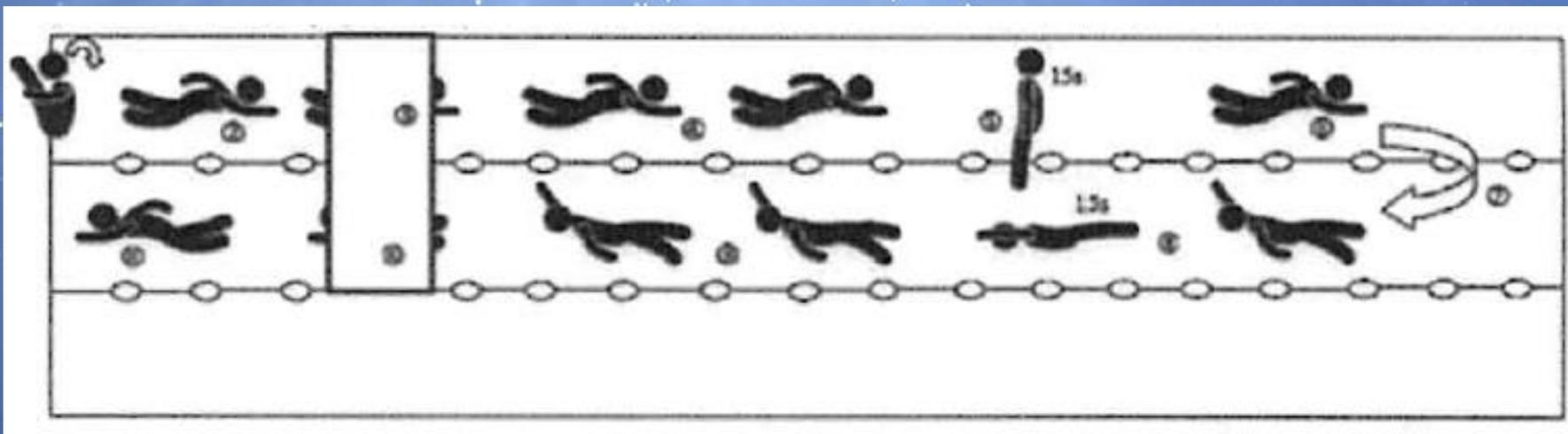
### 2<sup>ème</sup> étape : le savoir nager

- Sur 2 à 3 modules de 10 séances au cours des cycles 2 et 3
- Validation de **l'attestation de « savoir nager en sécurité » ASNS** en fin de cycle 3
- Permettre aux élèves de participer aux activités nautiques

## 2 - La nouvelle circulaire Le curriculum de formation

### 2<sup>ème</sup> étape : le savoir nager en sécurité (ASNS)

Le test de savoir nager en sécurité s'organise autour d'un parcours à réaliser sur 25m en aller-retour sans lunettes ni reprise d'appui :



## 2 - La nouvelle circulaire Le curriculum de formation

### 3<sup>ème</sup> étape : la natation

- L'ASNS n'est qu'une étape dans le parcours de l'élève
- Passage de « adapter ses déplacements à des environnements variés » à « produire une performance »

# 2 - La nouvelle circulaire

## Résumé

### Prévention des noyades et développement de l'aisance aquatique

#### CYCLES D'APPRENTISSAGE DU SAVOIR-NAGER

**BÉBÉ  
NAGEUR**



**AISANCE AQUATIQUE DE 4 À 6 ANS**

Palier 1 → Palier 2 → Palier 3

Appel à projet Agence Nationale du Sport  
**Classes Bleues** - Temps scolaire  
**Stages Bleus** - Hors temps scolaire

**J'APPRENDS A NAGER POUR LES 6 - 12 ANS**

Appel à projet Agence Nationale du Sport  
**J'apprends à nager** - Temps périscolaire  
et extrascolaire

**12 ANS  
OU AVANT**

**Attestation  
Savoir Nager**



## 2 - La nouvelle circulaire Le curriculum de formation

Les certifications nécessaire à la pratique des sports nautiques : Pass nautique (piscine ou lieu de pratique)

- Sauter dans l'eau
- Rester immobile sur le dos pendant 5s
- S'immobiliser verticalement pendant 5s
- Nager sur le ventre pendant 20m
- Passer sous un obstacle

Ce test peut être réaliser dès la GS. Il peut être réaliser avec ou sans brassière de sécurité.

## 2 - La nouvelle circulaire Le curriculum de formation

L'encadrement :

- L'activité natation est une activité à risque
- Encadrement par 3 adultes compétents par classe (enseignants, MNS, Parents agréés)
- Un personnel dédié à la surveillance (MNS ou BNSSA)

2 – Représentation initiale

Plickers

## 3.1 – Les enjeux physiques et biomécaniques



- Le corps flotte dans l'eau
- La portance est meilleure en position horizontale
- Identifier la poussée d'Archimède et l'utiliser
- Dans une position passive d'équilibre en flottaison, les voies aériennes sont le plus souvent immergées (impression de ne pas flotter), sauf en équilibre dorsal
- Les élèves les plus maigres flottent moins bien (tissus adipeux flotte mieux)

## 3.2 – L'enjeu moteur pour les élèves

### La modification de l'équilibre



	Acquis du terrien	Nouvelles acquisitions
E Q U I L I B R E	<ul style="list-style-type: none"><li>- Equilibre vertical</li><li>- Tête verticale</li><li>- Regard horizontal</li><li>- Appuis plantaires</li><li>- Effets de la pesanteur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Equilibre horizontal</li><li>- Tête horizontale</li><li>- Regard vertical</li><li>- Plus d'appuis plantaires</li><li>- Poussée d'Archimède</li></ul>

# 3.2 – L'enjeu moteur pour les élèves

## La modification de la respiration



	Acquis du terrien	Nouvelles acquisitions
R E S P I R A T I O N	<ul style="list-style-type: none"><li>- Respiration innée</li><li>- Inspiration active</li><li>- Expiration passive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Respiration volontaire (bouche)</li><li>- Inspiration brève (passive)</li><li>- Expiration longue (active)</li></ul>

# 3.2 – L'enjeu moteur pour les élèves

## La modification de la propulsion



	Acquis du terrien	Nouvelles acquisitions
P r o p u l s i o n	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jambes motrices</li><li>- Bras équilibrateurs</li><li>- Appuis fixes et solides</li><li>- Résistance de l'air (négligeable)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jambes équilibratrices</li><li>- Bras moteurs</li><li>- Appuis fuyants et mouvants</li><li>- Résistance de l'eau réelle</li></ul>

## 3.2 – L'enjeu moteur pour les élèves

### Les étapes de la construction du nageur



- Le corps flottant
- Le corps projectile
- Le corps propulseur

## 3.2 – L'enjeu moteur pour les élèves

### Le corps flottant



C'est la capacité de se laisser flotter, de se laisser équilibrer par l'eau : ne rien faire dans l'eau et de choisir la forme du corps entraînant une orientation voulue.

## 3.2 – L'enjeu moteur pour les élèves

### Le corps projectile



C'est la capacité de passer à travers les masses d'eau avec un minimum de freinage.

## 3.2 – L'enjeu moteur pour les élèves

### Le corps propulseur



C'est la capacité d'accélérer périodiquement la masse de son corps en utilisant ses propulseurs avec le meilleur rendement.

## 3.3 – L'enjeu psychologique pour les élèves



Une grande inégalité entre les élèves :

- Vécu (expérience)
- Traumatisme
- Culture familiale
- Peurs irraisonnées

### 3.3 – L'enjeu psychologique pour les élèves



Une première séance qui va être différente :

- Un temps d'acclimatation peut être nécessaire : jeux libres dans l'eau pour observer ses élèves et identifier les plus fragiles.

# 4 – Organisation pédagogique

L'organisation de l'enseignement de la natation s'organise en trois domaines :

- Les entrées dans l'eau
- Les immersions
- Les déplacements

# 4 – Organisation pédagogique

## Les entrées dans l'eau

L'entrée dans l'eau est la porte de modification de la motricité : l'élève passe d'un milieu dans l'autre.

Elle peut être de différentes formes :

- Descente par l'échelle
- Descente depuis le bord
- Sauter, avec ou sans perche
- Se laisser tomber, en avant ou en arrière
- Plonger

La finalité de « l'ASNS » : entrer dans l'eau en chute arrière.

# 4 – Organisation pédagogique

## Les immersions

Le travail sur les immersions est le travail le plus anxiogène et le plus ludique.

Elles peuvent être de différentes formes :

- Mettre la tête dans l'eau
- Descendre sous l'eau
- Rester longtemps sous l'eau
- Gérer la respiration (inspiration brève avant d'expirer doucement sous l'eau)
- Combiner immersion et déplacement subaquatique
- Gérer ses angoisses et apprivoiser la grande profondeur (Une fois et demi la taille de l'élève)

La finalité de « l'ASNS » : aller chercher sans lunettes un objet en grande profondeur, passer sous un tapis (1,5m) et enchaîner des actions.

# 4 – Organisation pédagogique

## Les déplacements

Le travail sur les déplacements est complexe car il fait intervenir plusieurs dimensions.

- L'équilibre
- Les appuis
- La respiration
- La coordination

La finalité de « l'ASNS » : se déplacer sur une distance de 50 m (25m sur le ventre et 25m sur le dos) sans reprise d'appuis.

# 4 – Organisation pédagogique

## Les repères de fin de paliers

Ces repères indicatifs sont donnés à titre indicatifs et ne constituent ni des objectifs limitatifs, ni des repères d'évaluation stricts.

Au moins pour l'aisance aquatique, conserver un mode de fonctionnement en classe entière : ne pas constituer de groupes de niveaux selon les acquisitions des élèves.

Ces repères ne peuvent et ne doivent être appréhendés séparément.

L'acquisition de l'aisance aquatique passe par 3 paliers correspondant à la construction du corps flottant, qui se réalisent dans un espace où l'enfant n'a pas pied et sans aide à la flottaison :

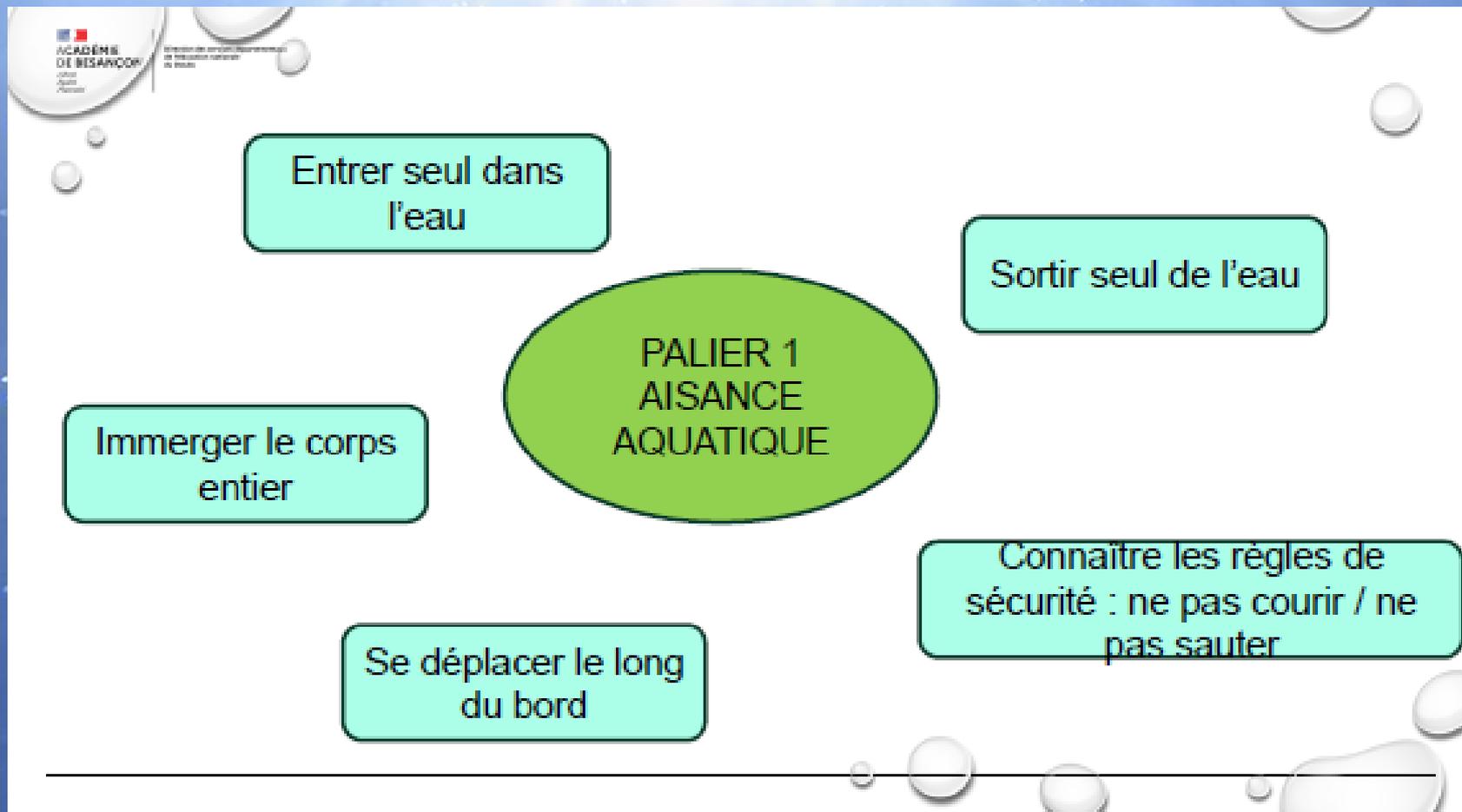
**Palier 1** : entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau) et sortir seul de l'eau.

**Palier 2** : sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.

**Palier 3** : entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface.

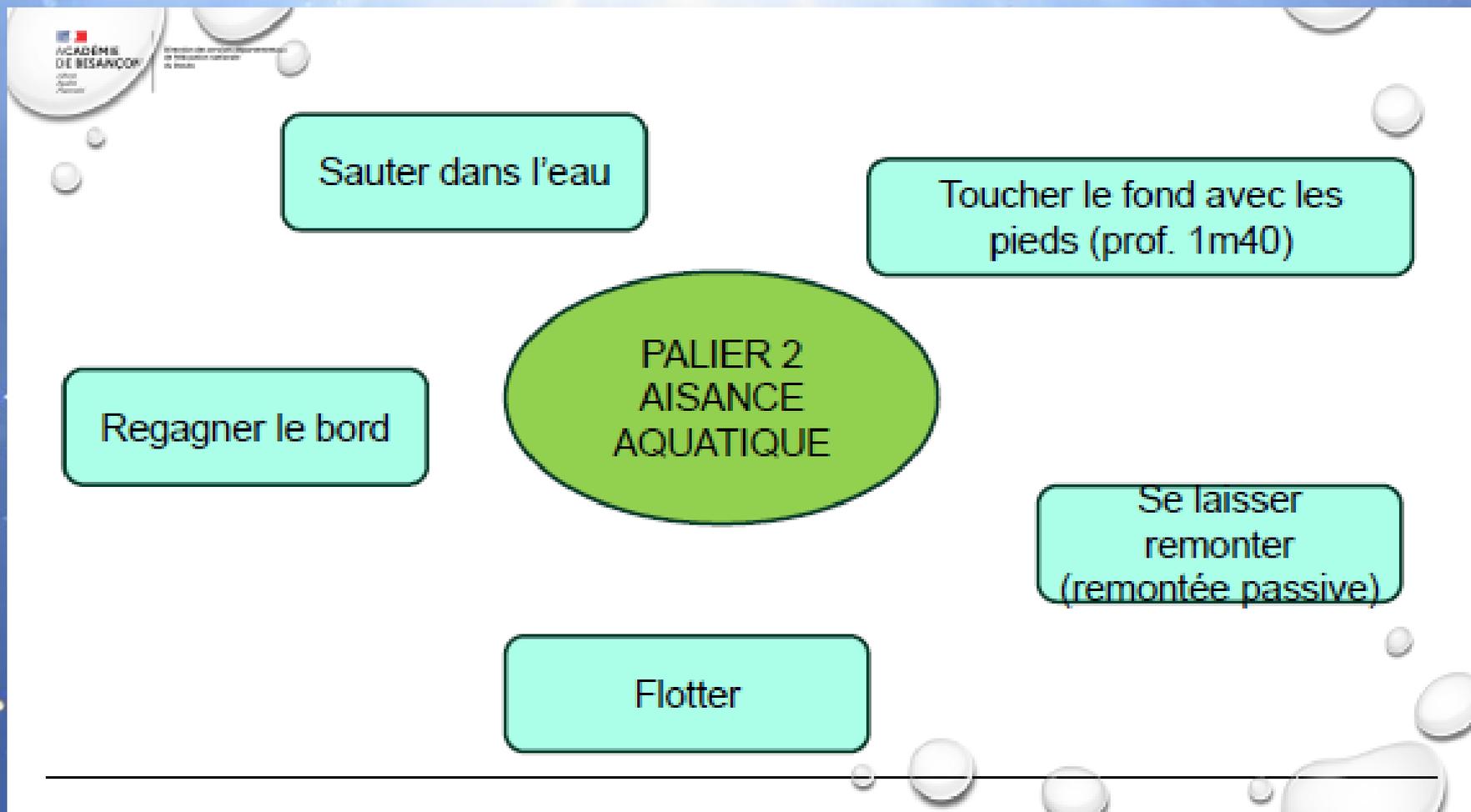
# 4 – Organisation pédagogique

## Palier 1 - aisance aquatique



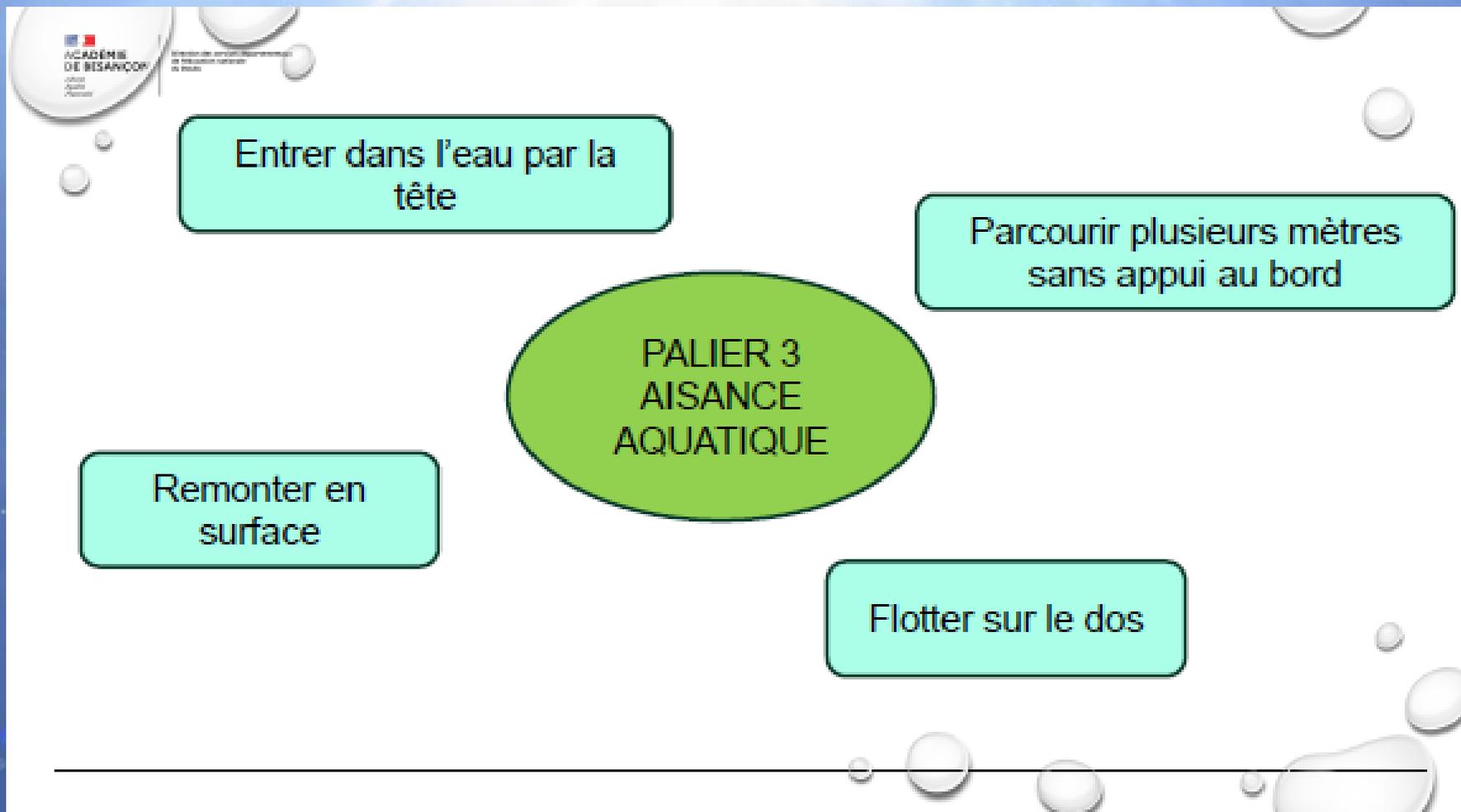
# 4 – Organisation pédagogique

## Palier 2 - aisance aquatique



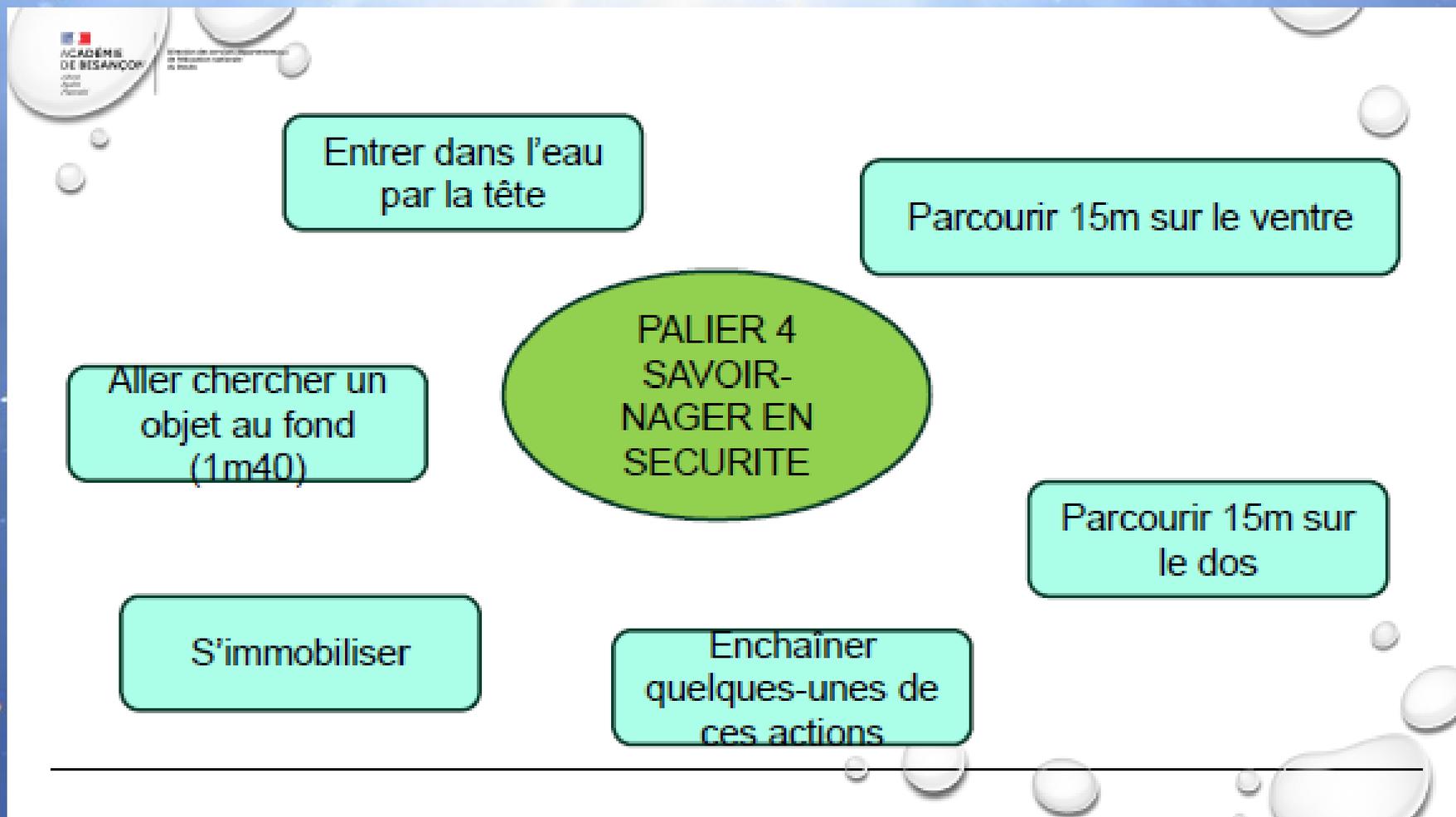
# 4 – Organisation pédagogique

## Palier 3 - aisance aquatique



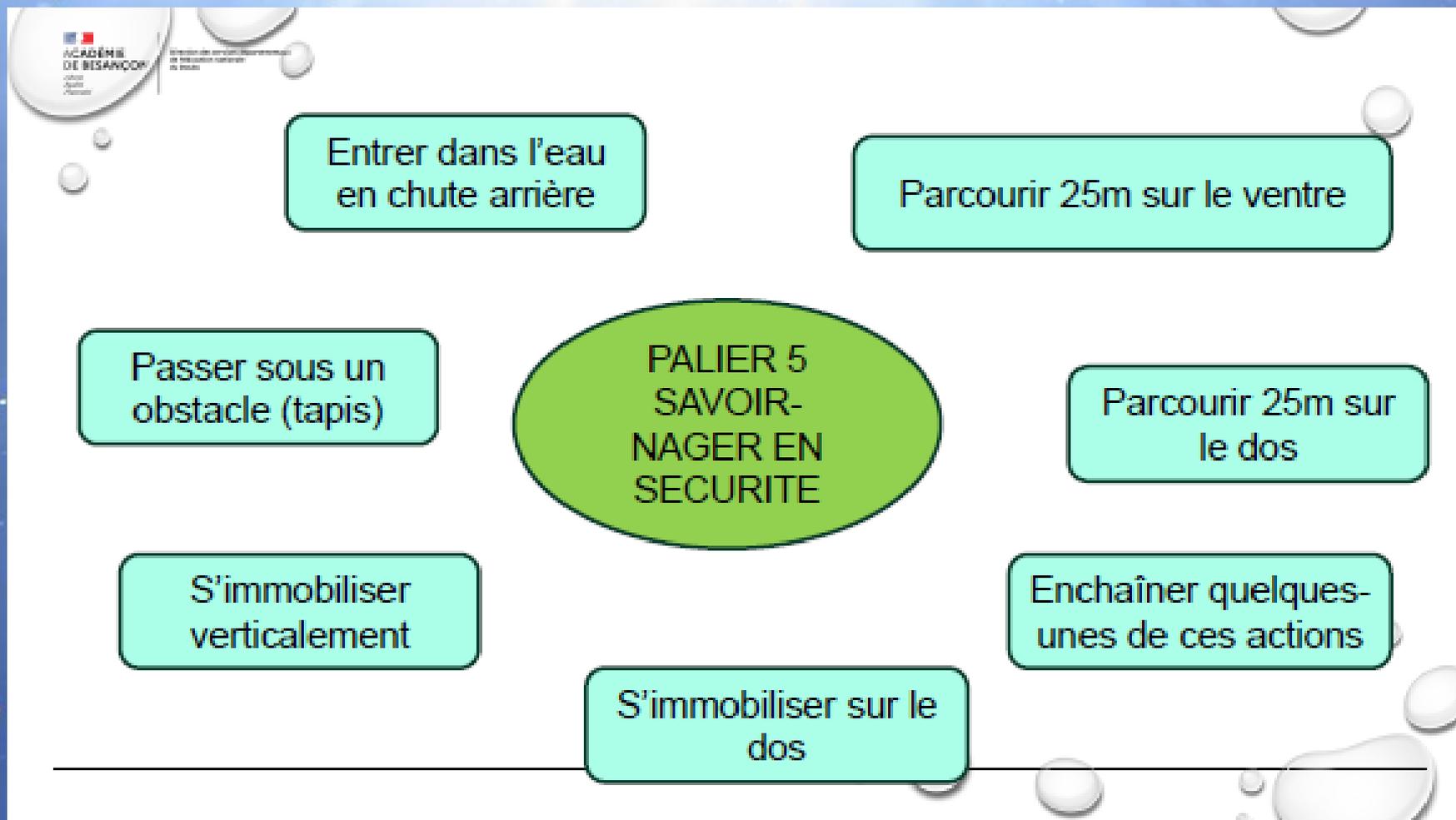
# 4 – Organisation pédagogique

## Palier 4 – Savoir Nager en Sécurité



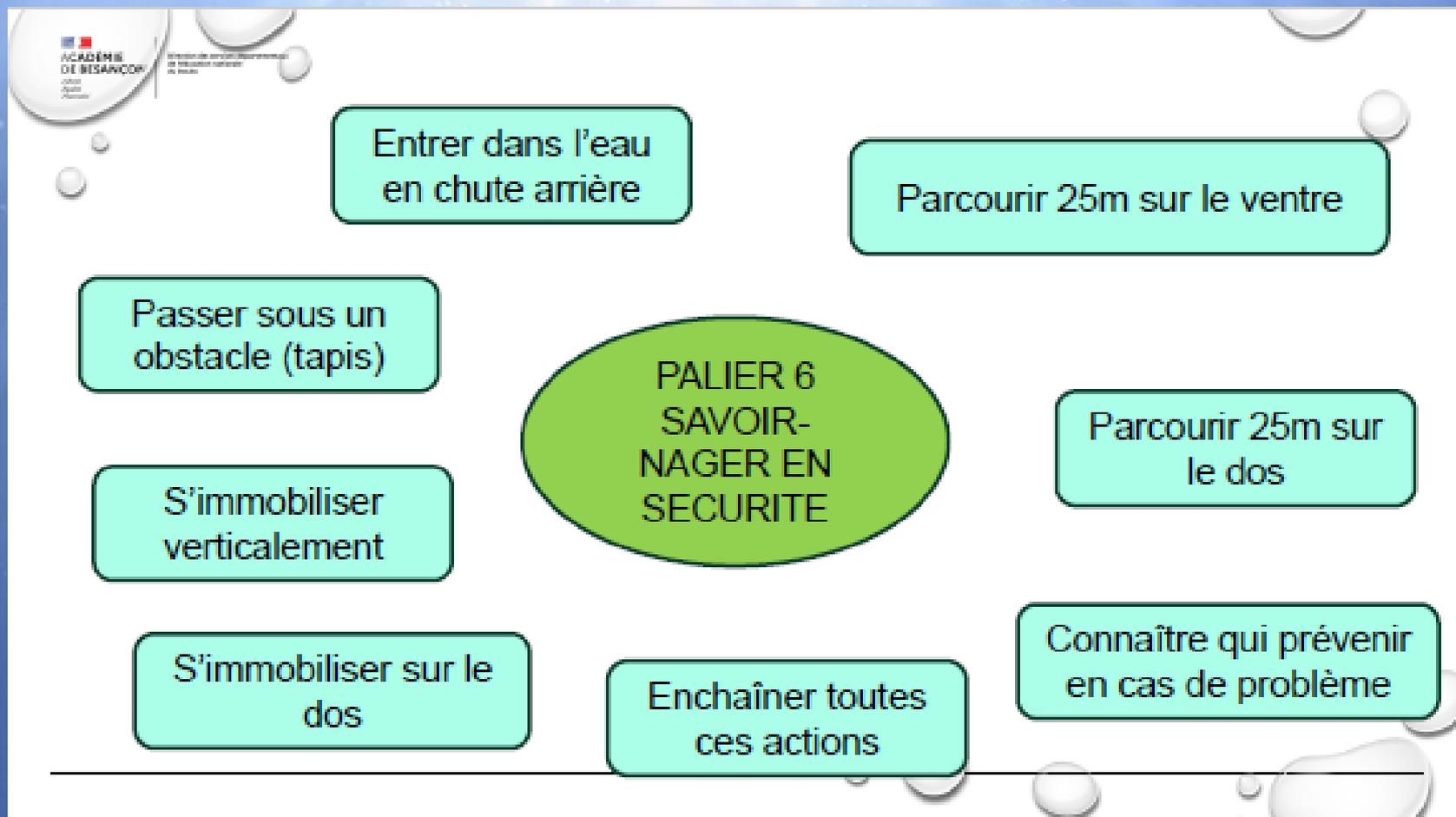
# 4 – Organisation pédagogique

## Palier 5 – Savoir Nager en Sécurité



# 4 – Organisation pédagogique

## Palier 6 – Savoir Nager en Sécurité



# 4 – Organisation pédagogique

## Palier 6 – Savoir Nager en Sécurité

### Auto évaluation NATATION Cycle 1/2

#### Attendus : Cycle

1 : Agir en confiance et en sécurité et construire de nouveaux équilibres (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.).

Cycle 2 : se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.

#### AIDE PICTOS

Situation : Entrer dans l'eau, se déplacer sur une dizaine de mètres le long du bord, s'immerger puis sortir de l'eau.



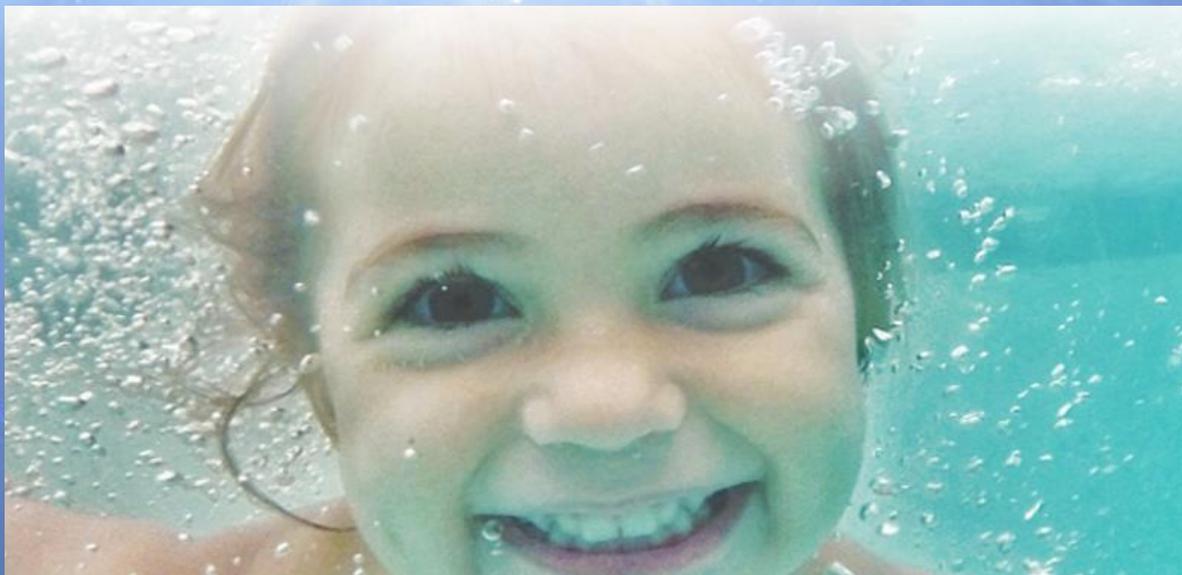
(QR code vers vidéo élève)



ENTREE	J'entre dans l'eau avec de l'aide.	J'entre dans l'eau seul par l'échelle.	Je saute pour rentrer dans l'eau.	J'entre dans l'eau par la tête ou dans des positions différentes
DEPLACEMENT	Je me déplace en m'appuyant au bord avec mes mains et mes pieds.	Je me déplace en lâchant de temps en temps le bord (pour contourner un camarade, pour tourner sur moi-même)	Je me déplace sans que mes pieds touchent le mur.	Je me déplace sans toucher le bord et en regardant au fond de l'eau.
IMMERSION	Dans le grand bassin, je mets mes épaules dans l'eau.	Je mets mon visage dans l'eau.	Je retiens ma respiration dans l'eau bouche et yeux ouverts les yeux 5 secondes.	Je vais toucher le fond du bassin.
		Au grand bassin, je m'aide du bord pour m'allonger en regardant le fond	Au grand bassin, je m'allonge sur le dos ou sur le ventre sans toucher le bord.	Je me laisse remonter sans mouvement.
	Date : Date : Date : Date :	Commentaires :		

# 4 – Organisation pédagogique

## Ressources nationales



# 5°/ Cas particulier du camion piscine



6°/ Quelques pistes pédagogiques pour  
mettre en place un projet piscine

Qu'est-ce que vous faites (ou feriez)  
en classe  
en amont d'un cycle piscine?

# Temps de langage sur la piscine

Présentation du projet en quelques mots.

Qui est déjà allé à la piscine ?

Qui aime se baigner ?

Si oui, qu'est-ce qui vous plait dans la baignade ?

Si non, qu'est-ce qui ne vous plait pas ?

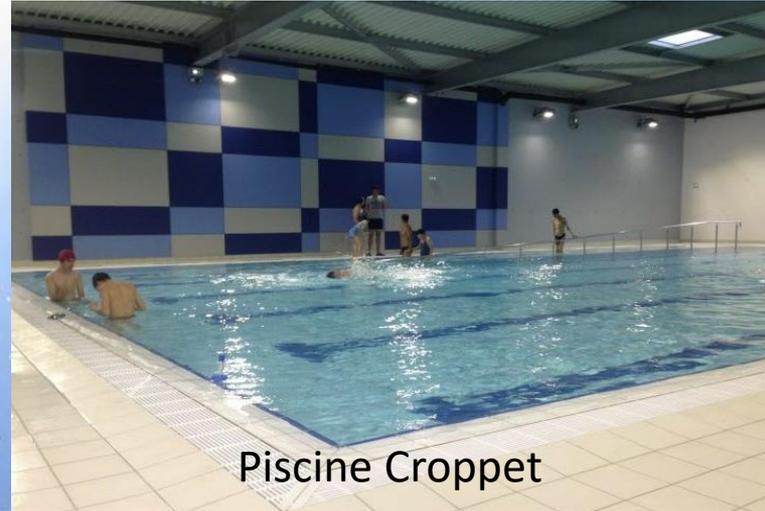
→ 1<sup>er</sup> repérage des élèves déjà en inquiétude, de ceux qui disent déjà connaître, de ceux qui ne sont jamais allés en piscine, de ceux qui sont déjà allés où ils n'ont pas pieds, de ceux qui subissent un transfert négatif de la part des parents...

# Familiariser les élèves

## Avec les lieux

Montrer une photo

- des vestiaires,
- des douches,
- du bassin,
- des toilettes,
- ...



Faire nommer chaque lieu, expliquer ce qu'on y fait.

## Avec les encadrants

Montrer une photo des maitres-nageurs qui s'occuperont d'eux (à défaut montrer une photo où l'on voit de maitres-nageurs)

Expliquer leur rôle, donner leur nom.

# Avec la chronologie de la ½ journée

À l'aide d'images :

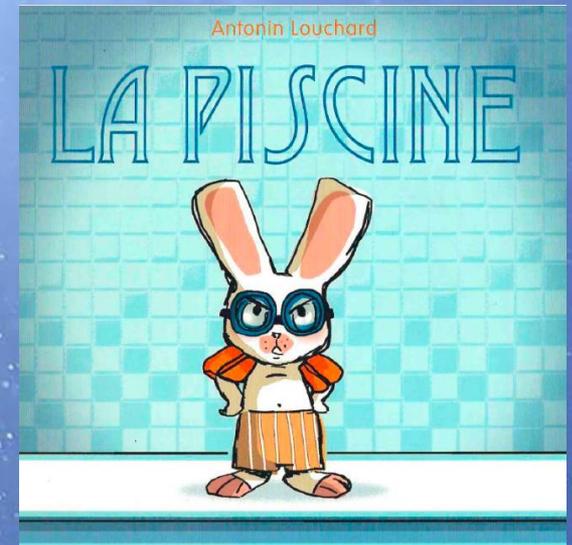
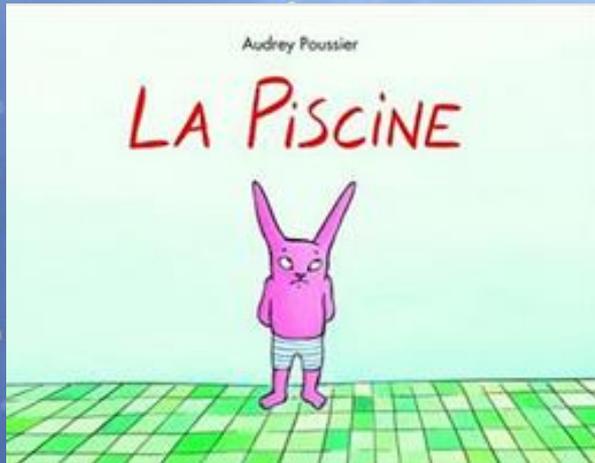
- La préparation du sac à la maison
- Le départ en car
- Le déshabillage dans les vestiaires
- La passage sous les douches
- Le temps d'attente assis vers la bassin
- Le temps dans l'eau
- ...etc.

# Avec le matériel

dans mon sac de piscine :



# Avec des albums de littérature



The background is a vibrant blue gradient. At the top, a bright white sunburst radiates light across the frame. In the lower half, several clear, shimmering bubbles of varying sizes are visible, some overlapping. The overall effect is clean and aquatic.

Qu'est-ce que vous faites (ou feriez)  
en classe  
pendant ou après le cycle piscine?

# 1/ Créer un « cahier » de piscine.

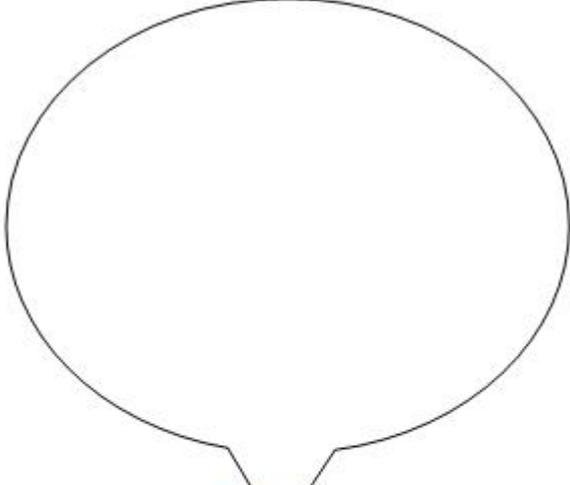
**Y placer les activités faites en lien avec la piscine.**

Exemples :

- Dessiner un lieu de la piscine, un moment de la séance de piscine (expliquer ce qu'ils ont dessiné).
- Fiche : que mettre dans mon sac de piscine ? (Le faire aussi collectivement pour asseoir le lexique utilisé)

Prénom : ..... DATE : .....

Que mettre dans mon sac de piscine ?



The image shows a worksheet for a swimming pool activity. At the top, there are two lines for 'Prénom' and 'DATE'. Below that is the question 'Que mettre dans mon sac de piscine ?'. A large, empty speech bubble shape is provided for drawing or writing. At the bottom, there is a small illustration of a blue drawstring bag with the text 'MES AFFAIRES DE piscine' and a star.

# 1/ Créer un « cahier » de piscine.

**Y placer les activités en classe faites en lien avec la piscine.**

Exemples :

- Dessiner un lieu de la piscine, un moment de la séance de piscine (expliquer ce qu'ils ont dessiné).
- Fiche : que mettre dans mon sac de piscine ? (Le faire aussi collectivement pour asseoir le lexique utilisé)
- Fiche : qu'est-ce qu'on utilise dans une piscine ?



Prénom : ..... Date : .....

Qu'est-ce qu'on utilise dans une piscine ?



# A/ Créer un « cahier » de piscine.

**Y placer les activités en classe faites en lien avec la piscine.**

Exemples :

- Dessiner un lieu de la piscine, un moment de la séance de piscine (expliquer ce qu'ils ont dessiné).
- Fiche : que mettre dans mon sac de piscine ?  
(Le faire aussi collectivement pour asseoir le lexique utilisé)
- Fiche : qu'est-ce qu'on utilise dans une piscine ?
- Fiche : qui rencontre-t-on à la piscine ?

# B/ Echanger autour des règles de sécurité et de l'hygiène.

## Éléments du palier 1 :

- Connaitre les règles de sécurité.
- Se déplacer le long du bord.

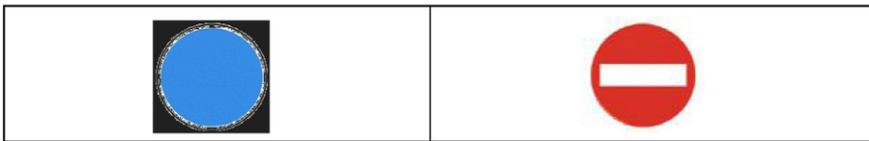
A partir de photos, d'images, de pictogramme.

Dans un second temps, possibilité de proposer une fiche d'activité :

Quelques règles à suivre à la piscine  
Relie les pictogrammes aux dessins correspondants

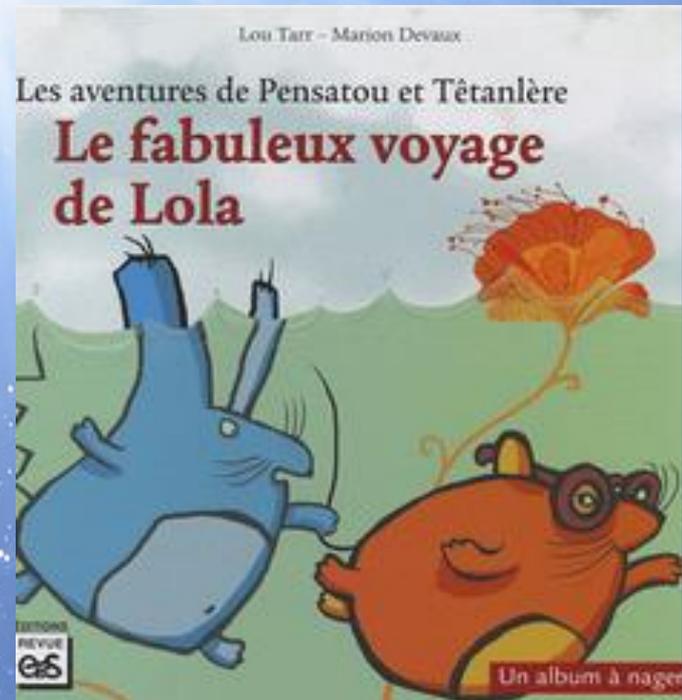
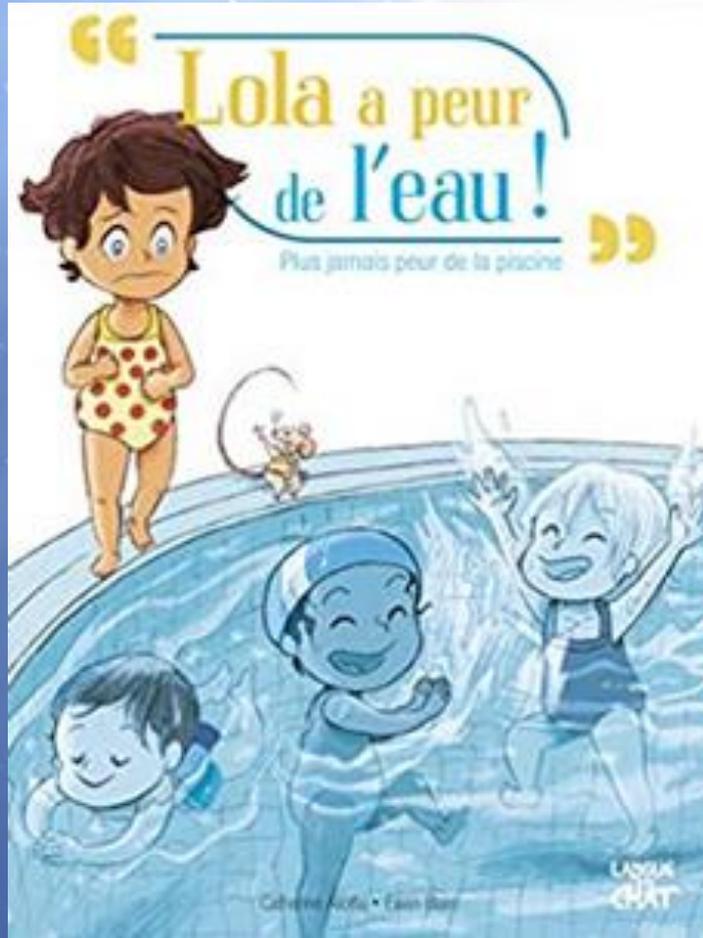

### Ma sécurité et l'hygiène à la piscine

Découper les vignettes de l'annexe 2



<http://ien21-chatillon.ac-dijon.fr/spip.php?article>

# C/ Traiter la peur de l'eau en classe (si besoin).



# D/ La chronologie d'une ½ j à la piscine.

A partir des photos des élèves en situation.

Décrire chaque photo et expliquer ce qu'il s'y passe (pas forcément dans l'ordre chronologique).

Les placer dans l'ordre chronologique.

Dictée à l'adulte : raconter ce qu'il se passe, commenter chaque photo.

Dans un second temps, possibilité de proposer une fiche d'activité : remettre les photos dans l'ordre chronologique.

# E/ Ce qu'on a appris pendant une séance

**Expliciter ce qu'on a appris à faire, ce qu'on a réussi à faire.**

A partir de photos ou de dessins.

**Utiliser et faire employer des verbes d'action :**

flotter, nager, sauter, respirer, souffler, bloquer sa respiration, remonter, descendre dans l'eau, sortir de l'eau...

**Utiliser et faire employer des mots ou expression pour se repérer dans l'espace :**

sous l'eau, sous le tapis, dans la cage, au fond, au bord...

Dans un second temps, le consigner dans le cahier de piscine.

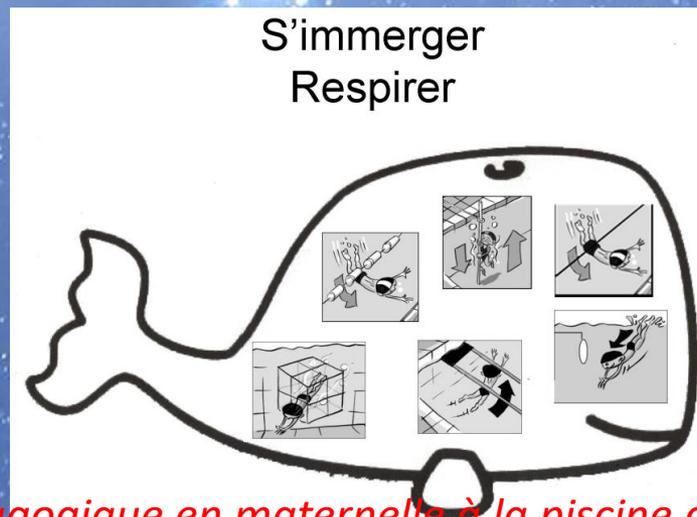
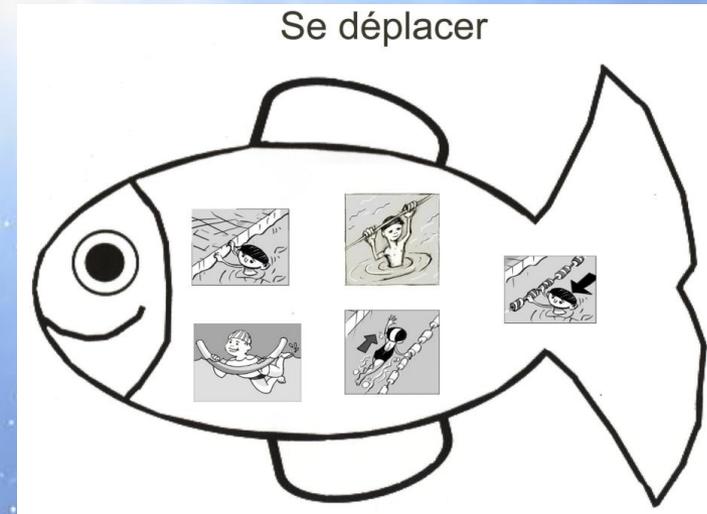
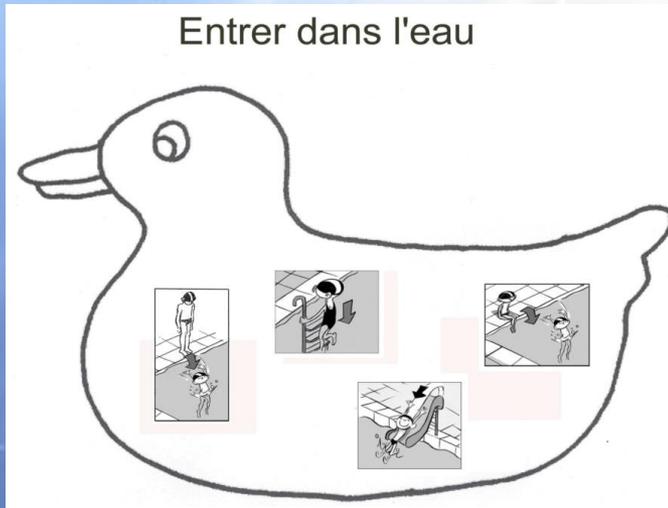
Date : ..... Séance n° .....

Ce qu'on a appris aujourd'hui à la piscine,  
ce que j'ai réussi à faire et ce que j'ai aimé faire.

	
Se déplacer en tenant le bord du bassin.	Entrer dans l'eau assis depuis le bord
J'ai réussi : <input type="radio"/>	J'ai réussi : <input type="radio"/>
J'ai aimé : <input type="checkbox"/>	J'ai aimé : <input type="checkbox"/>

# F/ Le cahier de réussite

Y consigner ce que chaque élève a réussi à faire.



<http://ien21-chatillon.ac-dijon.fr/spip.php?article134>

*Extraits du projet pédagogique en maternelle à la piscine de Chatillon sur Seine*

## 7°/ Travail Pratique

Identifier les comportements des élèves ?



Proposer des situations ou des consignes qui permettent de faire évoluer ces comportements ?

# 7°/ Travail Pratique

Par groupe, quelle première séance d'EPS vous proposeriez à vos élèves ?

# 7°/ Travail Pratique

Conseils pour une mise en œuvre efficace. D'après les Travaux de l'équipe EPS 31.

À l'école

- Présenter les situations aux élèves (consignes et critères de réussites).

Au bord du bassin

- Préparer le matériel et organiser les espaces d'évolution des différents groupes.
- Informer le MNS de surveillance des élèves à surveiller plus particulièrement.

## ✓ La séance **7°/ Travail Pratique**

- Favoriser des temps d'action maximum dans l'eau.

Privilégier les parcours pour favoriser la continuité des actions motrices.

- Proposer des situations :

- ouvertes pour permettre la diversité des réponses.
- motivantes et adaptées aux élèves pour qu'ils s'y engagent.
- inscrites dans la durée pour que l'élève répète et maîtrise sa réponse.
- prendre le temps, respecter le rythme d'évolution de chaque élève ; être et agir dans l'eau devant être aussi un plaisir.
- Reformuler les consignes, avant d'entrer dans l'eau.
- Se positionner en tant qu'adulte de façon à assurer la sécurité du groupe et optimiser les conditions d'apprentissage.
- S'assurer de la sortie effective et rapide de tous les élèves une fois le signal de fin de séance donné.
- Réguler avec les intervenants

# 7°/ Travail Pratique

À l'école après la séance

- Mettre en place une autoévaluation des progrès des élèves.
- Exploiter le vécu commun en classe (verbalisation, maîtrise de la langue, autres domaines disciplinaires...).



ACADÉMIE  
DE BORDEAUX  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
des Pyrénées-Atlantiques

**MODULE D'APPRENTISSAGE  
AISANCE AQUATIQUE CYCLES 1 et 2**