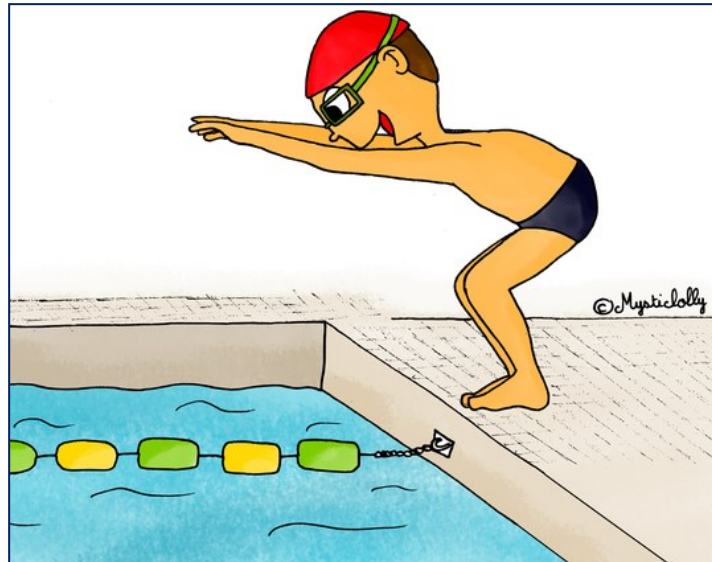


# Natation à l'école

## Recueil de jeux et de parcours



Les jeux et parcours proposés  
sont tirés ou inspirés de ressources,  
téléchargeables sur internet :

*Jeux pour apprendre l'eau* – Equipe EPS IA de l'Allier

*Des jeux pour la piscine* – Sylvain Obholtz / Maître d'école à Belfort

*Nager à l'école primaire* – Equipe EPS 1<sup>er</sup> degré de Seine-Saint-Denis

*Activités de natation au cycle 3* – Alain Larrieu CPC EPS circonscription de Bayonne

*Natation : jeux collectifs* – Blaise Viairon – Education Nationale

Pour tous les jeux élaborés ou sélectionnés :

- 1 ou plusieurs catégories d'actions en jeu.
- Les règles sont relativement simples et peu nombreuses.
- Le matériel nécessaire est à disposition dans toutes les piscines et demande peu de temps d'installation.
- Tous les enfants sont en action simultanément ou quasi-simultanément.
- La durée approximative est comprise entre 5 et 15 minutes.

Conseils :

- En amont du cycle natation – échanger avec les responsables de la piscine sur :
  - ✓ l'espace aquatique à disposition (grandeur ; profondeur)
  - ✓ le matériel à disposition
  - ✓ les aménagements possibles du bassin (lignes d'eau, cage, toboggan ...)
- Jeux sur la largeur du bassin (moins de distance à parcourir / même profondeur).
- Pratiquer certains jeux à l'école avant = gain de temps !

*Liste de jeux qui peuvent être découverts à l'école avant le cycle Natation :*

- ✓ *Plouf a dit (Jacques a dit)*
- ✓ *Dispersés – réunis*
- ✓ *1, 2, 3, soleil*
- ✓ *Le filet du pêcheur*
- ✓ *La pêche des pirates*
- ✓ *Les déménageurs (version 1 et 2)*
- ✓ *Les requins (L'épervier)*
- ✓ *Le relais des sous-marins*
- ✓ *Le chat et la souris*
- ✓ *Merlans Merlus*
- ✓ *Le relais navette*

# Natation à l'école - Recueil de jeux

	CATEGORIES D'ACTIONS				PROFONDEUR		
	Entrer dans l'eau	S'équilibrer Se maintenir	S'immerger	Se déplacer	PP*	MP*	GP*
<a href="#">PLOUF A DIT</a>		X	X	X	X	X	
<a href="#">DISPERSÉS - RÉUNIS</a>				X	X		
<a href="#">1, 2, 3, SOLEIL</a>				X	X	X	X
<a href="#">LA CHAÎNE DES PIRATES</a>				X	X	X	
<a href="#">LA TOILETTE DES PIRATES</a>			X		X		
<a href="#">LE SOUFFLEUR</a>			X	X	X		
<a href="#">LE JEU DES ÉCLABOUSSURES</a>			X		X		
<a href="#">LES PILLEURS ARROSÉS</a>			X	X	X		
<a href="#">LE COUPEUR DE TÊTE</a>			X		X		
<a href="#">LE FILET DU PÊCHEUR</a>			X		X		
<a href="#">LA PÊCHE DES PIRATES</a>			X		X	X	X
<a href="#">LES DÉMÉNAGEURS - VERSION 1</a>			X	X	X	X	X
<a href="#">LES DÉMÉNAGEURS - VERSION 2</a>					X	X	X
<a href="#">LES REQUINS</a>			X	X	X		
<a href="#">LE RELAIS DES SOUS-MARINS</a>			X	X	X	X	
<a href="#">AQUAGOLF</a>			X	X	X	X	
<a href="#">LES NAGEURS PERCHÉS</a>		X		X	X		
<a href="#">LA TRAVERSÉE DES CHARIOTS</a>		X			X		
<a href="#">LES SOUS-MARINS</a>		X	X			X	X

\*PP : Petite Profondeur (env. 80 cm)  
 \*MP : Moyenne Profondeur (env. 120 cm)  
 \*GP : Grande Profondeur (supérieure ou égale à 180 cm)

## Natation à l'école - Recueil de jeux (suite et fin)

	CATEGORIES D'ACTIONS				PROFONDEUR		
	Entrer dans l'eau	S'équilibrer Se maintenir	S'immerger	Se déplacer	PP*	MP*	GP*
<a href="#">LA PÊCHE ÉCLAIR</a>				X	X		
<a href="#">LA COURSE DE TAPIS FLOTTANTS</a>				X	X		
<a href="#">LE CHAT ET LA SOURIS</a>				X	X		
<a href="#">MERLANS MERLUS</a>				X	X		
<a href="#">COURSE AU FIL</a>				X	X	X	X
<a href="#">LA COURSE DE MANCHOTS</a>				X	X	X	X
<a href="#">LE RELAIS DU FLOTTEUR</a>				X		X	X
<a href="#">LE CARGO</a>				X	X	X	X
<a href="#">LA SIRENE</a>				X		X	
<a href="#">LE RELAIS NAVETTE</a>				X		X	X
<a href="#">LE RELAIS MARIN</a>				X	X	X	X
<a href="#">LES ÉQUILIBRISTES DE L'EAU</a>		X		X		X	X
<a href="#">J'ENTRE ET J'APPELLE</a>	X					X	X
<a href="#">LE CONCOURS DE PLONGEON</a>	X						X

\*PP : Petite Profondeur (env. 80 cm)  
 \*MP : Moyenne Profondeur (env. 120 cm)  
 \*GP : Grande Profondeur (supérieure ou égale à 180 cm)

## Natation à l'école - Recueil de parcours


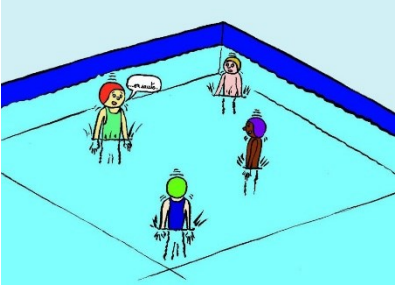
	CATEGORIES D'ACTIONS				PROFONDEUR		
	Entrer dans l'eau	S'équilibrer Se maintenir	S'immerger	Se déplacer	PP*	MP*	GP*
<a href="#">PREMIÈRES IMMERSIONS</a>			X	X	X		
<a href="#">LE TOUR DE L'ÎLE</a>			X	X	X	X	X
<a href="#">A L'ABORDAGE</a>	X			X		X	X
<a href="#">COMME UN POISSON DANS L'EAU</a>	X	X	X	X		X	X
<a href="#">PARCOURS TYPE FIN DE CYCLE 2</a>	X	X	X	X		X	X
<a href="#">TEST PASS-NAUTIQUE</a>	X	X	X	X		X	X
<a href="#">TEST SAVOIR NAGER EN SECURITE</a>	X	X	X	X		X	X


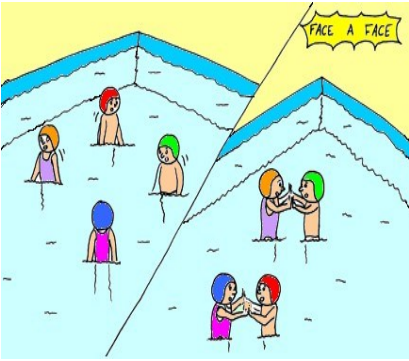
\*PP : Petite Profondeur (env. 80 cm)  
 \*MP : Moyenne Profondeur (env. 120 cm)  
 \*GP : Grande Profondeur (supérieure ou égale à 180 cm)

# **Natation à l'école**

# **Recueil**

# **de JEUX**

<p style="text-align: center;"><b>PLOUF A DIT (Jacques a dit)</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Prendre confiance Se déplacer</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p> <p>Les pirates se déplacent en marchant dans l'eau (espace délimité).            Au signal, « Plouf » (le meneur de jeu) formule une consigne à haute voix que tous les enfants doivent effectuer « <i>Plouf a dit : on marche en arrière</i> ».            Si la phrase ne commence pas par « <i>Plouf a dit...</i> », la consigne ne doit pas être effectuée.</p> <p>Les consignes peuvent être :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• collectives « <i>on fait le petit train</i> », « <i>on fait une ronde</i> » ...</li> <li>• individuelles « <i>on s'accroupit</i> », « <i>on saute</i> », « <i>on fait demi-tour</i> »...</li> </ul> <p>Les consignes peuvent porter sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'équilibration (« <i>tenir sur un pied</i> », « <i>sauter sur un pied</i> », « <i>faire l'étoile de mer sur le dos</i> »)</li> <li>• l'immersion (« <i>souffler dans l'eau</i> », « <i>ouvrir les yeux, sous l'eau</i> », « <i>attraper un objet, sous l'eau</i> »...)</li> <li>• les déplacements (« <i>en marche arrière</i> », « <i>à pieds joints</i> » ...)</li> </ul>	
<p><b>Evolutions</b></p> <p>Au départ l'enseignant donne les consignes, puis un enfant prend le relais.            Avec ou sans matériel d'aide à la flottaison (frite, ceinture).</p>	

<p style="text-align: center;"><b>DISPERSÉS - RÉUNIS</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Prendre confiance Se déplacer</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p> <p>Dans un espace délimité. Des duos ont été constitués au préalable.            Au signal (dit à haute voix par l'adulte) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « <i>DISPERSES</i> » : les duos se séparent. Individuellement, chaque enfant se déplace sans porter attention à son partenaire.</li> <li>• « <i>REUNIS ...</i> » : chaque enfant doit vite retrouver son partenaire et s'accrocher à lui, selon l'indication de l'enseignant :              « <i>PAR LA MAIN / PAR LE PIED / PAR L'ÉPAULE / DOS A DOS ...</i> »</li> </ul> <p>Enchaîner les actions en variant la manière de s'accrocher.</p>	
<p><b>Evolutions</b></p> <p>1<sup>er</sup> temps : juste indication « <i>DISPERSES</i> » - « <i>REUNIS</i> »            2<sup>ème</sup> temps : introduire la manière de s'accrocher à son partenaire.            Varier la profondeur.</p>	
<p><b>Conseils</b></p> <p>Insister sur la rapidité du déplacement.</p>	

## 1, 2, 3, SOLEIL



### Se déplacer S'équilibrer

#### Descriptif

Les pirates doivent se déplacer dans l'eau pour rejoindre le trésor qui se situe au bord du bassin. Pour ne pas être repérés, ils se déplacent la nuit !  
Départ au niveau d'une ligne d'eau à 5 ou 6 mètres du mur.  
Le gardien du trésor (un enfant) tourne le dos au groupe et dit à haute voix « 1, 2, 3, SOLEIL » en frappant sur le bord du bassin, puis il se retourne.  
Tous les pirates doivent alors être immobiles.  
Aidé de l'adulte, le gardien du trésor donne le prénom des pirates toujours en mouvement lorsqu'il s'est retourné (après « SOLEIL »).  
Les enfants nommés repartent aussitôt au point de départ.  
Le pirate qui touche le premier le bord du bassin remporte le trésor et prend la place du gardien. Une nouvelle partie peut alors commencer.

#### Evolutions

Profondeur de déplacement.  
Position de départ : derrière la ligne d'eau. La franchir pour rejoindre le bord.  
Nouvelle immobilisation : sur le dos, faire l'étoile de mer.

#### Conseils

A « 1, 2, 3 » : vous avancez. A « SOLEIL » : faites la statue.



## LA CHAÎNE DES PIRATES



### Se déplacer

#### Descriptif

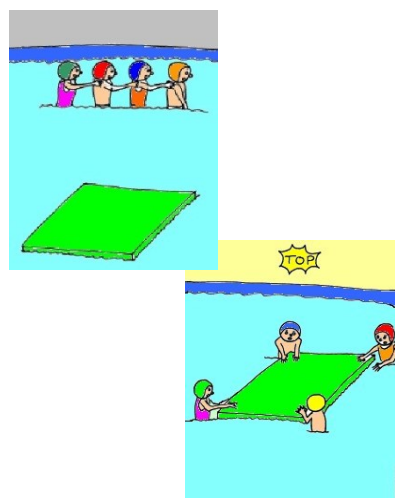
2 équipes de 4 pirates se déplacent en file indienne, les mains sur les épaules, dans une zone délimitée.  
Au signal, les pirates doivent regagner leur bateau (tapis flottant) : ils doivent s'accrocher sur les 4 coins d'un tapis flottant, à quelques mètres, en utilisant les mains et les bras.  
L'équipe au complet qui a rejoint son bateau le plus vite a gagné.  
On change de chef de file à chaque partie.

#### Evolutions

Augmenter ou réduire la distance entre les pirates et leur bateau.  
Passer sous une ligne d'eau avant de rejoindre le bateau.

#### Conseils

Faire sentir la résistance de l'eau. Faire remarquer les meilleures stratégies de déplacement.



## LA TOILETTE DES PIRATES



### Prendre confiance S'immerger

#### Descriptif

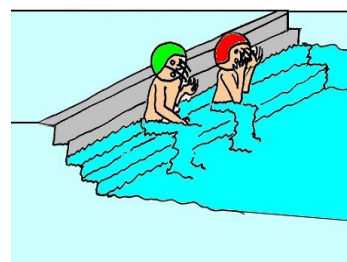
L'enseignant indique les différentes parties du corps que l'enfant doit mouiller ou immerger.  
Les indications peuvent ensuite être données par un enfant pour tout le groupe ou se faire par petits groupes avec chaque enfant qui devient à son tour un donneur de consignes.

#### Evolutions



Utilisation d'objets pour s'asperger doucement.  
Se déplacer en effectuant ces immersions.



#### Conseils





« Je mouille mon bras, mon épaule, mon ventre... »  
Les enfants peuvent, au départ, être assis sur les marches du bassin.


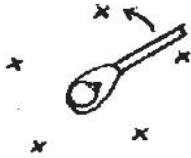



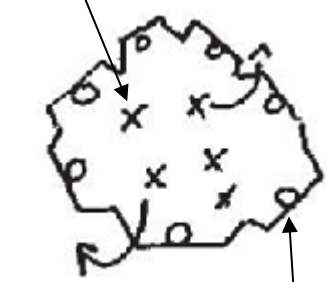



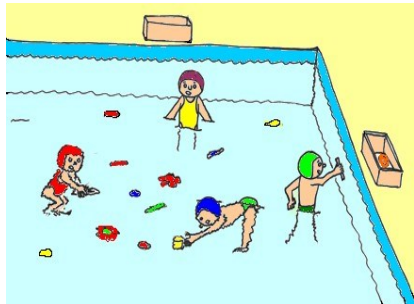
<b>LE SOUFFLEUR</b>		<b>Se déplacer S'immerger</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Par groupe de 4 ou 5, les élèves sont côte à côte. La bouche au raz de l'eau, ils doivent souffler sur leur balle de ping pong pour la faire progresser jusqu'à la ligne d'arrivée (bord ou ligne d'eau). Interdiction de faire avancer la balle en la touchant. Le 1<sup>er</sup> joueur qui voit sa balle atteindre la ligne d'arrivée remporte la partie.</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Varié la distance à parcourir ; la profondeur. Jouer en 1 contre 1, face à face : être le 1<sup>er</sup> à rapporter la balle de l'adversaire dans son camp.</p>		

<b>LE JEU DES ÉCLABOUSSURES</b>		<b>S'immerger</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Par équipe de deux. 1 ballon souple pour 2. Un joueur tient le ballon à trois doigts au-dessus de l'eau. D'une distance donnée (ligne d'eau ...), son partenaire (face à lui) essaie d'éclabousser assez fort pour faire tomber le ballon.</p>		

<b>LES PILLEURS ARROSÉS</b>		<b>Prendre confiance Se déplacer / S'immerger</b>
<b>Descriptif</b>		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Bateau des pilleurs</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">Trésor des arroseurs</p> </div>
<p>Constituer 2 équipes de même nombre : « les pilleurs » ; « les arroseurs ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pour les pilleurs : rapporter le trésor le plus vite possible sur le bateau.</li> <li>✓ Pour les arroseurs : gêner la progression des pilleurs en les éclaboussant.</li> </ul> <p>Au signal de départ, les pilleurs doivent rapporter tous les éléments du trésor (caisse contenant des objets – cf. représentation) le plus rapidement possible. Chaque pilleur ne peut rapporter qu'1 seul objet à la fois.</p> <p>De leur côté, les arroseurs, immobiles, cherchent à gêner la progression des pilleurs en les éclaboussant.</p> <p>Comptabiliser le temps mis par l'équipe de pilleurs pour rapporter tous les objets du trésor dans leur bateau (autre caisse ou tapis sur l'eau).</p> <p>Inverser les rôles pour la 2<sup>ème</sup> manche.</p> <p>A l'issue de la 2<sup>ème</sup> manche, l'équipe gagnante sera celle qui aura mis le moins de temps pour rapporter tous les éléments du trésor à bord du bateau.</p>		
<b>Evolutions</b>		
Le trésor est maintenant au fond de l'eau.		
<b>Conseils</b>		
<p>Faire ce jeu sous forme de relais pour les pilleurs. Les pilleurs partent seuls ou par 2 (dans ce cas le 2<sup>ème</sup> joueur de la colonne peut partir lorsque le 1<sup>er</sup> est revenu et lui a tapé dans la main).</p> <p>Nombre d'objets à rapporter = nombre de pilleurs x 2 à 3.</p>		

<h2 style="color: #0070C0;">LE COUPEUR DE TÊTE</h2> 	<h2 style="color: #0070C0;">S'immerger</h2>
<b>Descriptif</b>	
<p>Le coupeur de tête placé au centre d'un cercle tourne lentement sur lui-même avec une frite tendue à bout de bras. Les enfants placés tout autour doivent esquiver la frite en s'immergeant à chacun de ses passages.</p> <p>Un coupeur de tête et quatre à cinq joueurs.</p> <p>Changement de coupeur de tête :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• à l'issue du temps de jeu (30 à 45 secondes environ) ;</li> <li>• ou dès qu'un joueur est touché par la frite.</li> </ul>	

<h2 style="color: #0070C0;">LE FILET DU PÊCHEUR</h2> 	<h2 style="color: #0070C0;">S'immerger</h2> <h3 style="color: #0070C0;">Se déplacer</h3>
<b>Descriptif</b>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">1 poisson</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px;">1 pêcheur</div> </div>
<p>Constituer 2 équipes de même nombre : « les pêcheurs » ; « les poissons ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pour les pêcheurs : emprisonner le maximum de poissons dans son filet.</li> <li>✓ Pour les poissons : s'échapper le plus de fois possible du filet sans être pris à l'intérieur.</li> </ul> <p>Un groupe de pêcheurs formant une ronde (le filet). Ils choisissent secrètement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ un nombre &gt; 10 (s'ils décident de compter à haute voix : « 1, 2, 3 ... »)</li> <li>✓ ou un mot d'une chanson (s'ils décident de chanter).</li> </ul> <p>Ce nombre ou ce mot sera le signal pour refermer le filet (abaisser les mains).</p> <p>Un groupe de poissons qui se positionne à l'intérieur du filet.</p> <p>Au signal de départ, les poissons sortent du filet en passant sous les bras des pêcheurs*. Ils entrent et sortent à leur guise.</p> <p>A l'énoncé à haute voix du nombre ou du mot secrètement choisi, les pêcheurs referment le filet brusquement, emprisonnant des poissons. Les poissons non emprisonnés à l'intérieur remportent la partie.</p> <p>Inverser les rôles après deux parties : « poissons » ↔ « pêcheurs ».</p>	
<b>Evolutions</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• *Position des bras des pêcheurs : juste au-dessus de l'eau / ras de l'eau / juste sous la surface.</li> <li>• Objets lestés (sous l'eau) au centre du filet. Les poissons, en équipe, doivent transporter les objets, 1 à 1, du filet vers leur coffre, au bord du bassin. L'enseignant demande à l'équipe de pêcheurs de choisir secrètement un nombre, entre 25 et 30. A l'issue des 2 manches (les équipes auront joué les 2 rôles), l'équipe gagnante sera celle qui aura transporté le plus d'objets.</li> </ul>	

<h2 style="color: #0070C0;">LA PÊCHE DES PIRATES</h2> 	<h2 style="color: #0070C0;">Se déplacer</h2> <h2 style="color: #0070C0;">S'immerger</h2>
<b>Descriptif</b>	
<p>Les pirates partent à la pêche aux objets.</p> <p>Chaque pirate rapporte sa prise (1 seul objet à la fois) sur le bateau.</p>	
<b>Evolutions</b>	
<p>Varié les profondeurs (objets : en surface ; au fond de l'eau ; entre deux eaux).</p> <p>Augmenter la dispersion des objets.</p> <p>Valeur : objet immergé (lesté) : 2 points ; objet en surface (non lesté) : 1 point.</p> <p>Faire s'affronter 2 équipes, sous forme de relais ou tous en même temps.</p>	
<b>Conseils</b>	
<p>Placer les objets à des profondeurs variées mais accessibles.</p> <p>Accompagner les plus craintifs.</p>	

## LES DÉMÉNAGEURS – version 1



### Se déplacer S'immerger

#### Descriptif

Jeu sur la largeur du bassin.

1 ligne d'eau centrale divise l'espace en 2 camps.

Les élèves sont répartis équitablement dans 2 équipes.

Des objets (flottants ou non) sont déposés dans les 2 camps (même nombre d'objets flottants et non flottants dans chaque camp).

Au signal, chaque équipe doit déménager ses objets pour les déposer dans le camp adverse, en passant sous la ligne d'eau. Ne pas lancer les objets ! Chaque joueur ne peut prendre qu'1 seul objet à la fois. Une fois l'objet déposé, le joueur peut regagner son camp pour récupérer un nouvel objet.

1 manche dure 1 minute 30 secondes à 2 minutes. A l'issue du temps de jeu, l'équipe qui a le moins d'objets dans son camp remporte la manche.

#### Evolutions

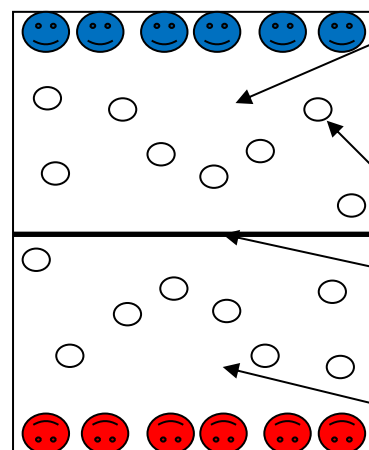
1<sup>er</sup> temps : jeu avec uniquement des objets flottants.

2<sup>nd</sup> temps : introduire des objets lestés (qui vont au fond de l'eau !). Même nombre dans chaque camp au lancement du jeu.

Valeurs des objets : objet flottant (= 1 point) ; objet lesté (= 2 points). Être l'équipe qui totalise le moins de points à l'issue de la manche.

#### Conseils

Nombre d'objets = 2 à 3 fois le nombre de joueurs.



## LES DÉMÉNAGEURS – version 2



### Se déplacer S'immerger

#### Descriptif

Jeu sur la largeur du bassin.

1 ligne d'eau centrale divise l'espace en 2 camps.

Les élèves sont répartis équitablement dans 2 équipes.

Des objets (flottants ou non) sont déposés dans les 2 camps (même nombre d'objets flottants et non flottants dans chaque camp).

Au signal, chaque équipe doit rapporter ses objets (situés dans le camp adverse) dans sa maison (caisse sur le bord ou tapis sur l'eau), en passant sous la ligne d'eau.

Chaque joueur ne peut prendre qu'1 seul objet à la fois. Une fois l'objet déposé, le joueur peut partir en chercher un nouveau.

La 1<sup>ère</sup> équipe qui parvient à déposer tous ses objets dans sa maison remporte la manche.

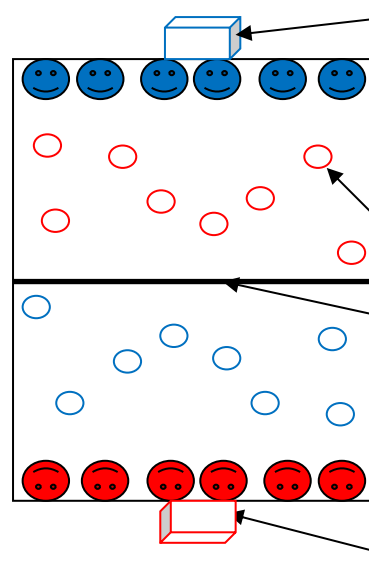
#### Evolutions

1<sup>er</sup> temps : jeu avec uniquement des objets flottants.

2<sup>nd</sup> temps : introduire des objets lestés (qui vont au fond de l'eau !). Même nombre dans chaque camp au lancement du jeu.

#### Conseils

Nombre d'objets = 2 à 3 fois le nombre de joueurs.



## LES REQUINS (L'épervier)



**Se déplacer**  
**S'immerger**

### Descriptif

Parmi les joueurs, désigner 1 requin. Les autres sont des poissons.

- Pour les poissons : effectuer un maximum de traversées sans être pris.
- Pour le requin : toucher les poissons qui traversent son territoire.

Au signal, le requin essaie de toucher les poissons qui traversent son territoire (zone délimitée par 2 lignes d'eau) pour regagner leur maison. Dès qu'un poisson s'immerge complètement, le requin doit chercher une autre proie.

Chaque poisson pris devient aussitôt requin. Les requins forment une chaîne en se donnant la main. Seuls les requins situés aux extrémités de la chaîne peuvent toucher les poissons.

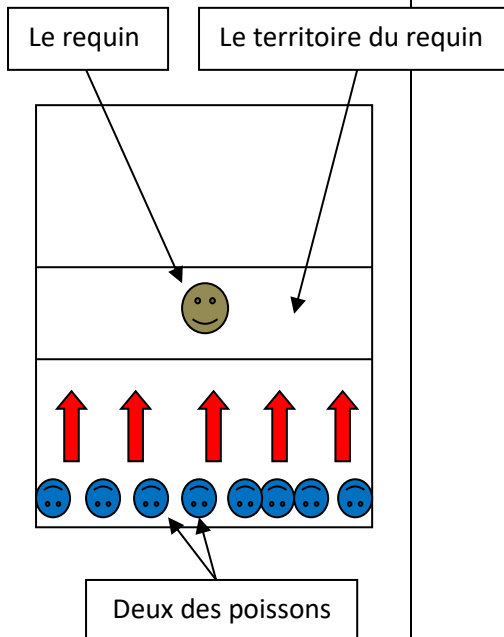
A l'issue du temps de jeu ou à l'issue de x traversées, les joueurs toujours « poissons » remportent la partie.

### Evolutions

Varié la largeur du territoire du requin.

### Conseils

Largeur du territoire du requin : 3 à 4 mètres environ.  
1 requin pour 8 à 10 poissons environ.



## LE RELAIS DES SOUS-MARINS



**S'immerger**  
**Se déplacer**

### Descriptif

Constituer des binômes qui se positionnent au niveau d'un bord de bassin. Les joueurs d'un même binôme se positionnent l'un derrière l'autre, en direction du bord opposé.

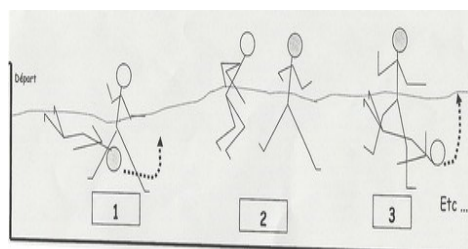
Au signal, l'enfant qui est derrière s'immerge et passe entre les jambes de son partenaire pour se placer devant lui. Il s'immobilise là où sa tête refait surface.



Et ainsi de suite jusqu'à atteindre la ligne d'arrivée (distance à adapter en fonction des capacités des élèves – 6 à 8 m environ pour des débutants).



La 1<sup>ère</sup> équipe qui atteint la ligne d'arrivée remporte la partie.


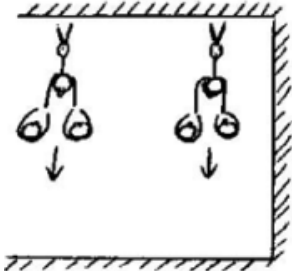
### Evolutions


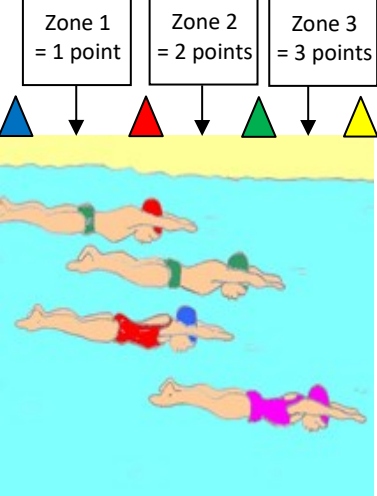
- 3 à 4 joueurs par équipe. Même règle : le dernier doit passer entre les jambes des joueurs qui le précèdent. Possibilité de retrouver la surface (pour reprendre de l'air) entre deux partenaires qui écartent les jambes. Pour ce faire, demander aux joueurs d'une même équipe de toujours garder un même espace entre eux (entre 2 joueurs : 1 m environ).
- Varié la distance à parcourir.


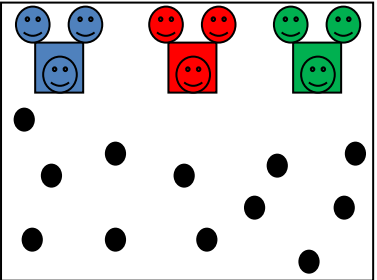



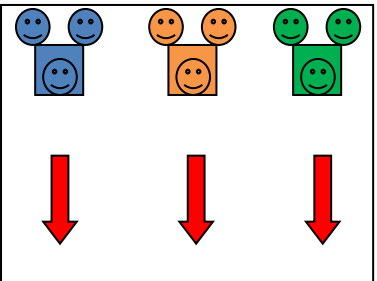
<p style="text-align: center;"><b>AQUAGOLF</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>S'immerger Se déplacer</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p> <p>Constituer des équipes de 2 ou 3 enfants. Par équipe : 1 objet lesté et 2 cerceaux lestés. En équipe, sous forme de relais, il faut déplacer son objet, de son cerceau de départ jusqu'à son cerceau d'arrivée (tous deux au fond du bassin). Distance entre les 2 cerceaux à adapter en fonction des capacités des enfants (6 à 8 m environ pour des débutants). A tour de rôle, chacun des partenaires doit s'immerger pour déplacer l'objet. Dès que le plongeur sort la tête de l'eau, un de ses partenaires peut prendre le relais. L'objet ne peut être déplacé que lorsque le plongeur est sous l'eau. Déplacement de l'objet uniquement à la main !</p>	
<p><b>Evolutions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier la distance entre le cerceau de départ et le cerceau d'arrivée.</li> <li>• Comptabiliser le nombre d'immersions réalisées par chaque équipe pour amener l'objet lesté du cerceau de départ au cerceau d'arrivée. L'équipe qui aura réalisé le moins d'immersions remportera la partie.</li> </ul>	


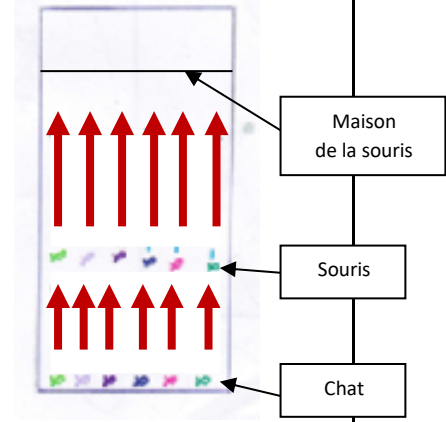
<p style="text-align: center;"><b>LES NAGEURS PERCHÉS</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Se déplacer S'équilibrer</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p> <p>L'enseignant dispose divers objets à la surface : planches, tapis, lignes d'eau, frites ... Les enfants se promènent dans l'eau. Au signal, ils doivent utiliser le matériel présent pour se percher (perte de leurs appuis plantaires). Tenir perché, le temps de compter jusqu'à 5. Changer de support à chaque fois.</p>	


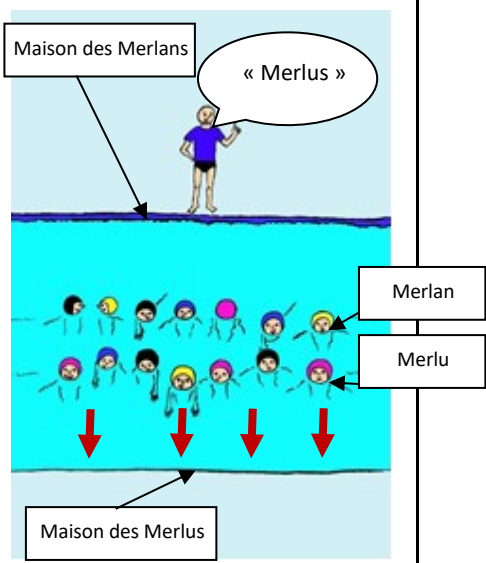
<p style="text-align: center;"><b>LA TRAVERSÉE DES CHARIOTS</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>S'équilibrer</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p> <p>Constituer des équipes de 3 joueurs. Au sein de chacune d'elles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enfant, sur le dos, joue le rôle du « chariot ». Il est appareillé d'objets flottants (l'équipement ne concerne que les membres).</li> <li>• Les deux autres enfants, « les moteurs », tirent ou poussent le chariot.</li> </ul> <p>Au signal de départ, réaliser la traversée le plus vite possible, sans que le chariot ne pose le pied au sol. La 1<sup>ère</sup> équipe arrivée remporte la manche. Changement de rôles à l'issue de chaque traversée ou dès que le chariot pose un pied au fond.</p>	
<p><b>Evolutions</b></p> <p>Varier la qualité et la forme des objets flottants (ceinture, frite, planche ...). Réduire le nombre d'objets flottants à disposition. Varier la distance à parcourir.</p>	

<p style="text-align: center;"><b>LES SOUS-MARINS</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>S'équilibrer S'immerger</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p> <p>Des équipes de 2 à 4 nageurs. Des plots de couleurs différentes sur le bord du bassin, qui symbolisent des zones (3 à 4 zones - voir schéma).                      Au sein de chaque équipe, les nageurs se positionnent dos au mur.                      Au signal, le 1<sup>er</sup> nageur de chaque équipe, prend une impulsion contre le mur puis réalise une coulée ventrale (aucun mouvement de propulsion).                      Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Chaque nageur rapporte un certain nombre de points à son équipe, en fonction de la zone dans laquelle il s'immobilise (Zone 1 : 1 point ; Zone 2 : 2 points ; Zone 3 : 3 points).                      A l'issue de x passages, l'équipe qui totalise le plus de points remporte la partie.</p>	
<p><b>Evolutions</b></p> <p>Passer à une coulée dorsale.</p>	
<p><b>Conseils</b></p> <p>« Le corps doit être horizontal et tonique ; la tête cachée entre les bras tendus. »</p>	


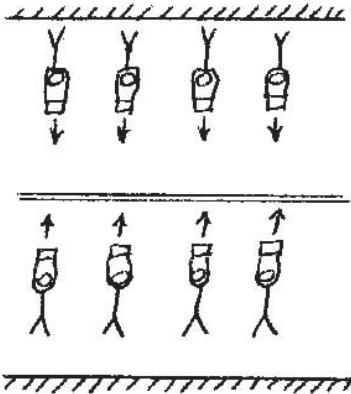
<p style="text-align: center;"><b>LA PÊCHE ÉCLAIR</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Se déplacer</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p> <p>Constituer des équipes de 3 joueurs. 1 tapis épais par équipe.                      Au sein de chacune d'elles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enfant joue le rôle du « pêcheur » : il se positionne sur le bateau.</li> <li>• Les deux autres enfants jouent le rôle de « moteurs » du bateau (poussent ou tirent le tapis).</li> </ul> <p>Au signal, les bateaux partent du port et doivent pêcher tous les poissons rencontrés sur leur trajet (objets flottants sur l'eau).                      La partie s'arrête lorsqu'il n'y a plus de poisson sur l'eau.                      L'équipe gagnante est celle qui a pêché le plus de poissons.                      Changement de rôles à l'issue de chaque partie.</p>	



<p style="text-align: center;"><b>LA COURSE DE TAPIS FLOTTANTS</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Se déplacer</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p> <p>Constituer des équipes de 3 joueurs. 1 tapis épais par équipe.                      Au sein de chacune d'elles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 enfants jouent le rôle de « moteurs » du tapis (dos contre le mur, tapis tenu devant à deux mains, regard vers le bord opposé du bassin).</li> <li>• L'autre enfant se positionne sur le tapis.</li> </ul> <p>Au signal, les bateaux partent du port et doivent rejoindre le plus rapidement possible le bord opposé du bassin.                      Dès que le bateau touche le bord, le joueur sur le tapis descend, un de ses partenaires prend sa place dessus.                      Effectuer aussitôt une 2ème traversée, en sens inverse ...                      Puis une 3ème (et dernière) traversée dans l'autre sens, de telle sorte que tous les enfants d'une même équipe aient effectué une traversée sur le tapis.                      L'équipe la plus rapide à l'issue des 3 traversées remporte la partie.</p>	


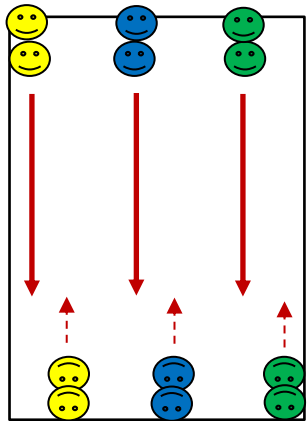
<p style="text-align: center;"><b>LE CHAT ET LA SOURIS</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Se déplacer au signal</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p>	
<p>Constitution de binômes (au sein de chaque : 1 SOURIS / 1 CHAT) de niveau de déplacement similaire.                      La souris se place devant le chat, 1 m à 1,50 m devant lui.                      Tout comme le chat, la souris est orientée vers la ligne d'arrivée (sa maison – située 5 à 6 mètres environ devant elle).                      Au signal, la souris cherche à atteindre sa maison (toucher le bord ou la ligne d'eau) avant que le chat ne l'ait touchée.                      Inversion des rôles après chaque passage ou après plusieurs passages.</p>	
<p><b>Evolutions</b></p>	
<p>Varier les distances.</p>	
<p><b>Conseils</b></p> <p>Sécurité : faire en sorte que les joueurs d'une même ligne soient suffisamment espacés les uns des autres (environ 1 mètre).                      Inviter les souris à se déplacer en ligne droite.                      Utiliser les bras pour avancer plus vite en se penchant vers l'avant.</p>	

<p style="text-align: center;"><b>MERLANS MERLUS</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Se déplacer au signal</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p>	
<p>Constitution de binômes (au sein de chaque : 1 MERLAN / 1 MERLU) de niveau de déplacement similaire.                      L'enseignant raconte une histoire ou appelle un groupe. Au signal auditif (à l'annonce du mot « MERLANS » ou « MERLUS »), au sein de chaque binôme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le joueur appelé s'échappe pour ne pas être touché par l'autre ;</li> <li>• le joueur non appelé poursuit le joueur appelé et essaie de le toucher.</li> </ul> <p>Les « MERLANS » forment une ligne ; les « MERLUS » en forment une autre.                      Le joueur appelé doit rejoindre sa maison (toucher le bord du bassin situé derrière lui) sans se faire toucher par son adversaire, qui le poursuit.</p> <p>Les enfants de chaque binôme se font face.                      Espacées d'environ 1,50 m, les lignes sont à égale distance de leur maison (bord du bassin situé dans le dos des joueurs).</p>	
<p><b>Evolutions</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les distances (1<sup>er</sup> temps).</li> <li>• Varier les modes de déplacement : sur un pied, à pieds-joints ...</li> <li>• Avant le signal, au sein de chaque binôme, les enfants se promènent dans l'espace d'action, en se suivant. Au signal, le joueur non appelé a 10 secondes pour toucher le joueur appelé.</li> </ul>	
<p><b>Conseils</b></p> <p>Sécurité : faire en sorte que les joueurs d'une même ligne soient suffisamment espacés les uns des autres (environ 1 mètre).                      Faire utiliser les bras pour avancer plus vite en se penchant vers l'avant.                      Plutôt en fin de familiarisation.</p>	


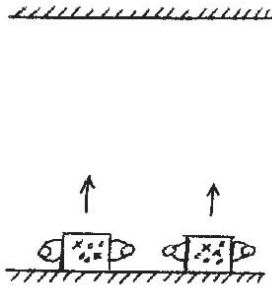
**IMPORTANT :**  
 L'enseignant doit se positionner entre les 2 équipes  
*(pas comme sur l'image ci-dessus).*


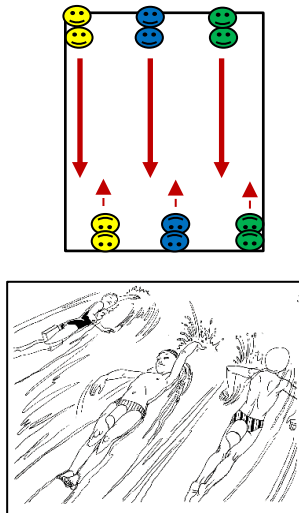
<b>COURSE AU FIL</b>	 RETOUR	<b>Se déplacer</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Constituer des binômes de niveau équivalent. 1 planche par élève. Les joueurs d'un même binôme se positionnent face à face, chacun à un bord du bassin. Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur.</p> <p>Au signal donné, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche (tenue bras tendus, dans le prolongement du corps), partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.</p> <p>Au sein de chaque binôme, le premier arrivé à la ligne d'eau marque un point.</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Varié les distances. Varié la profondeur. Remplacer la planche par une frite, positionnée sous les bras.</p>		


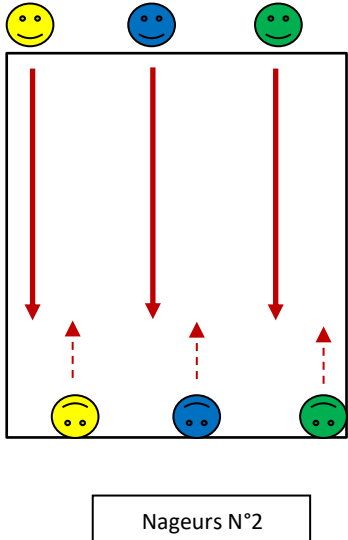
<b>LA COURSE DE MANCHOTS</b>	 RETOUR	<b>Se déplacer</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Constituer des équipes de 2 à 4 nageurs. 1 planche par nageur. Muni d'1 planche, le nageur N°1 de chaque équipe se positionne au bord du bassin, contre le mur. Au signal, en position ventrale, les nageurs N°1 doivent rejoindre la ligne d'arrivée (bord opposé ou ligne d'eau) le plus rapidement possible, uniquement par des mouvements de jambes. Chaque course rapporte des points aux équipes suivant la position des nageurs (ex : 1<sup>er</sup> = 4 points, 2<sup>ème</sup> = 3 points, 3<sup>ème</sup> = 2 points, 4<sup>ème</sup> = 1 point).</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Varié les distances. Varié la profondeur. Remplacer la planche par une frite.</p>		


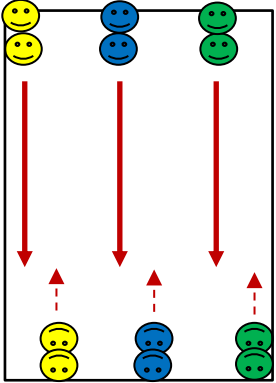
<b>LE RELAIS DU FLOTTEUR</b>	 RETOUR	<b>Se déplacer</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Constituer des équipes de 4 nageurs (2 nageurs de chaque côté du bassin). 1 planche par équipe. Au signal, au sein de chaque équipe, muni d'un flotteur (planche, frite ou pain), le 1<sup>er</sup> nageur part du bord, traverse le bassin en nage ventrale, puis le transmet au relayeur suivant (2<sup>ème</sup> nageur). Chaque relayeur effectue 1 aller. Au terme du passage des 4 nageurs, la 1<sup>ère</sup> équipe qui termine remporte la partie.</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Varié les distances. Varié la profondeur. Varié les types de flotteurs. En nage dorsale.</p>		


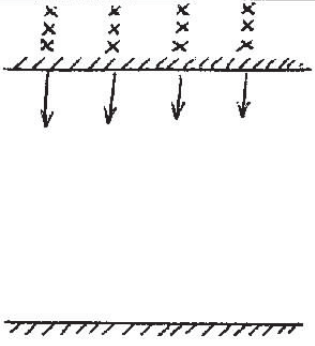



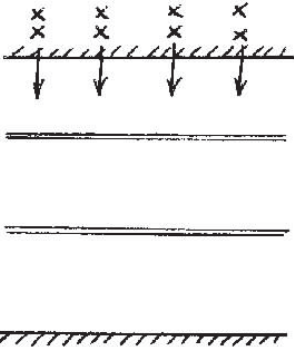
<b>LE CARGO</b>		<b>Se déplacer</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Constituer des binômes. Pour chaque binôme : 1 tapis ; des objets flottants déposés dessus.                      Chaque binôme doit transporter sa cargaison (objets sur son tapis), d'un point à un autre, sans la perdre. Les objets qui tombent à l'eau doivent être récupérés avant de continuer la traversée.                      Le 1<sup>er</sup> binôme qui conduit sa cargaison à bon port remporte la partie.</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Varié les distances.                      Temps imparti pour réaliser le transport de la cargaison.                      Des objets lestés sur chaque cargo (s'ils tombent, ils coulent !).</p>		



<b>LA SIRÈNE</b>		<b>Se déplacer</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Constituer des équipes de 4 nageurs (2 nageurs de chaque côté du bassin).                      Pour chaque nageur : 1 pull-buoy, positionné entre les jambes.                      Au signal, au sein de chaque équipe, le 1<sup>er</sup> nageur part du bord, traverse le bassin en nage ventrale (uniquement à l'aide des bras), puis transmet le relais au nageur suivant (2<sup>ème</sup> nageur) en touchant le mur. Chaque relayeur effectue 1 aller.                      Au terme du passage des 4 nageurs, la 1<sup>ère</sup> équipe qui finit remporte la partie.</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Varié les distances.                      Varié la profondeur.                      En nage dorsale.                      Mouvement des bras alternatifs ou simultanés.                      Comptabiliser le nombre de cycles de bras par traversée. Au total, l'équipe qui totalise le moins de cycle de bras remporte la partie.                      Chaque nageur effectue 2 passages (1 en nage ventrale ; 1 en nage dorsale).</p>		


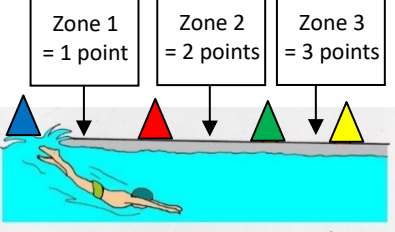
<b>LE DÉFI VITESSE</b>		<b>Se déplacer</b>
<b>Descriptif</b>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Nageurs N°1</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Nageurs N°2</div>
<p>Constituer des duos.                      Par équipe, sous forme de relais, traverser le bassin le plus rapidement possible.                      1<sup>ère</sup> manche - Dans chaque duo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps 1 : le nageur N°1 (hors de l'eau) effectue une entrée dans l'eau (saut ou plongeon) puis se déplace le plus rapidement possible jusqu'au mur où se trouve son partenaire.</li> <li>• Temps 2 : dès que le nageur N°1 a touché le mur, le nageur N°2 (dans l'eau, appui au mur - bord opposé), après une coulée ventrale, effectue le plus rapidement possible, en sens inverse, le trajet effectué par son partenaire.</li> </ul> <p>Le duo qui termine le premier remporte la manche.                      2<sup>ème</sup> manche : inversion des rôles dans chaque duo.</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Varié les distances.</p>		
<b>Conseils</b>		
<p>Constituer des duos de niveau équivalent.</p>		

<b>LE RELAIS NAVETTE</b>		<b>Se déplacer</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Constituer des équipes de 4 nageurs (2 nageurs de chaque côté du bassin).                      Pour chaque nageur : frite ou autre flotteur, si besoin.</p> <p>Au signal, au sein de chaque équipe, le 1<sup>er</sup> nageur part du bord, traverse le bassin, puis transmet le relais au nageur suivant en touchant le mur. Chaque relayeur effectuera un aller puis un retour (ultérieurement), afin de revenir à sa position de départ.</p> <p>Fin de la partie : lorsque tous les nageurs d'une équipe sont revenus à leur position de départ.</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Varié les distances.                      Varié la profondeur.                      Nage imposée : 1 passage en nage ventrale ; 1 passage en nage dorsale.</p>		

<b>LE RELAIS MARIN</b>		<b>Se déplacer</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Constituer des équipes de 2 à 3 enfants.                      Par équipe, sous forme de relais, traverser le bassin le plus rapidement possible.                      Chaque nageur choisit sa nage, sur le ventre ou sur le dos.                      L'équipe qui termine la première l'emporte.</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Niveau 1 : déplacement                      Niveau 2 : déplacement + immersion (ex : sous ligne d'eau ; dans un cerceau)                      Niveau 3 : Entrée dans l'eau + déplacement + immersion                      Niveau 4 : Entrée dans l'eau + déplacement (imposé) + immersion</p> <p>Varié les distances et la profondeur.</p>		
<b>Conseils</b>		
Constituer des équipes réduites (2 à 3 enfants) pour limiter le temps d'attente.		

<b>LES ÉQUILIBRISTES DE L'EAU</b>		<b>Se déplacer S'équilibrer</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Constituer des équipes de 2 à 3 enfants. 2 lignes d'eau sont mises en place.                      Par équipe, sous forme de relais, traverser le bassin le plus rapidement possible, en alternant nage ventrale et nage dorsale, à chaque passage sous une ligne d'eau.                      La première équipe qui termine l'emporte.</p>		
<b>Evolutions</b>		
<p>Niveau 1 : déplacement                      Niveau 2 : Entrée dans l'eau + déplacement                      Niveau 3 : Entrée dans l'eau + déplacement (imposé)</p> <p>Varié les distances et la profondeur.</p>		
<b>Conseils</b>		
Constituer des équipes réduites (2 à 3 enfants) pour limiter le temps d'attente.		


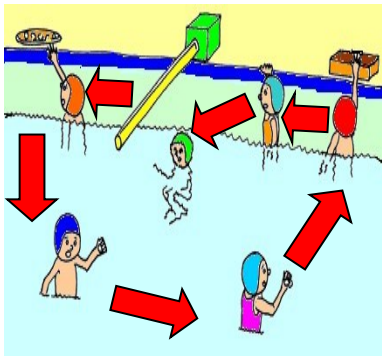
<p style="text-align: center;"><b>J'ENTRE ET J'APPELLE</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Entrer dans l'eau</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p>	
<p>Constituer des petits groupes d'élèves par affinité (3 à 4 élèves), en ligne au bord du bassin, de manière à éviter les longs moments d'attente.</p> <p>Entrer dans l'eau rapidement à l'appel de son Prénom. J'entre dans l'eau comme je veux puis j'appelle un autre enfant qui entre comme il veut et ainsi de suite.</p>	
<p><b>Evolutions</b></p>	
<p>Attribution d'un numéro à chaque enfant : appeler un numéro. Je choisis une entrée différente à chaque passage. Faire une entrée différente de celle proposée par l'enfant qui me précède. Elèves par binôme (numéro attribué pour chaque binôme). A l'appel de leur numéro, ils doivent entrer dans l'eau en même temps (en faisant éventuellement la même entrée, ce qui nécessite une concertation préalable).</p>	


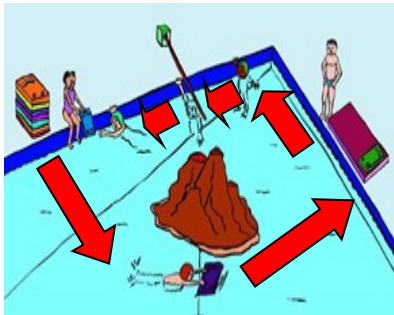
<p style="text-align: center;"><b>LE CONCOURS DE PLONGEON</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Entrer dans l'eau Se déplacer</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p>	
<p>2 équipes de 3 ou 4 plongeurs. Des plots de couleurs différentes sur le bord du bassin, qui symbolisent des zones (3 à 4 zones - voir schéma). Le premier nageur de chaque équipe plonge en cherchant à parcourir la plus grande distance possible sur la glissée (aucun mouvement de propulsion). Selon la distance parcourue, le plongeur marque des points pour son équipe.</p>	


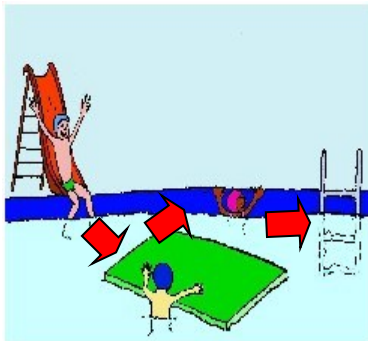
**Natation à l'école**


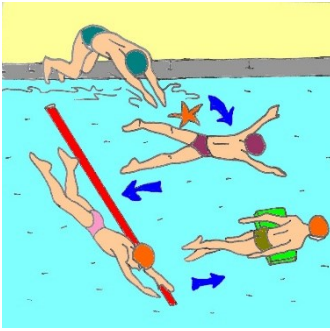
**Recueil**


**de PARCOURS**

<b>PREMIERES IMMERSIONS</b>		<b>Se déplacer / S'immerger</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Jeu par équipe. Les pirates gagnent des pièces d'or pour leur équipe s'ils réussissent à passer sous un obstacle situé sur le parcours. Chaque pirate a 3 essais pour réussir. S'il échoue, il poursuit son chemin sans passer sous l'obstacle et sans prendre de pièce d'or.</p> <p>A chaque passage sous l'obstacle, je gagne une pièce d'or (pincettes à linge, bouchons en plastique) que je dois ensuite aller déposer dans le coffre de mon équipe.</p> <p>l'équipe gagnante est celle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qui totalise le plus de pièces d'or à l'issue du temps de jeu.</li> <li>• ou qui, la première, a déposé toutes ses pièces dans son coffre.</li> </ul>		
<b>Evolutions</b>		
Profondeur de déplacement. Nature de l'obstacle : frite, ligne d'eau, petit tapis.		
<b>Conseils</b>		
Pour passer sous l'obstacle, on recommande à l'enfant de s'accroupir en cachant sa tête dans ses bras.		

<b>LE TOUR DE L'ÎLE</b>		<b>Se déplacer / S'immerger</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Les pirates réalisent un parcours en faisant le tour de l'île.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ils marchent d'abord dans l'eau.</li> <li>2) Ils passent sous une grosse branche.</li> <li>3) Ils se déplacent sans avoir pied au bord du bassin.</li> <li>4) Puis, ils s'accrochent à un radeau pour retourner à leur bateau.</li> </ol>		
<b>Evolutions</b>		
Complexifications : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre un chemin de cordes.</li> <li>• Aller chercher un objet immergé.</li> </ul>		
<b>Conseils</b>		
Un parcours simple à réaliser en autonomie. Des adultes veillent au bon déroulement sans aider.		

<b>A L'ABORDAGE !</b>		<b>Entrer dans l'eau Se déplacer</b>
<b>Descriptif</b>		
<p>Chacun à leur tour, les enfants glissent sur le toboggan et vont s'accrocher à un tapis tenu par un adulte à environ 1 mètre du bord. Ils reviennent au point de départ en se déplaçant au bord ou le long du bord.</p>		
<b>Evolutions</b>		
Varier la profondeur. Varier les manières d'entrer dans l'eau. Eloigner le tapis.		
<b>Conseils</b>		
Respect des règles de sécurité : 1 à la fois ; en dehors de l'eau : ne pas courir. Organiser 4 passages minimum par enfant.		

<p style="text-align: center;"><b>COMME UN POISSON DANS L'EAU !</b></p> <div style="text-align: right;">  </div>	<p><b>Entrer dans l'eau</b>  <b>S'équilibrer</b>  <b>S'immerger</b>  <b>Se déplacer</b></p>	
<p><b>Descriptif</b></p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sauter pour attraper un objet flottant.</li> <li>2) Se laisser basculer en avant puis s'équilibrer en étoile, sur le ventre.</li> <li>3) Aller chercher un objet au fond à l'aide d'une perche (tenue par l'adulte).</li> <li>4) Rejoindre sans aide un tapis posé sur l'eau en soufflant dans l'eau.</li> </ol>		
<p><b>Evolutions</b></p>		
<p>Varier la profondeur.          Varier les manières d'entrer dans l'eau.          Eloigner le tapis.</p>		

<p style="text-align: center;"><b>PARCOURS TYPE DE FIN DE CYCLE 2</b></p> <div style="text-align: right;">  </div>	<p><b>Entrer dans l'eau</b>  <b>S'équilibrer</b>  <b>S'immerger</b>  <b>Se déplacer</b></p>
<p><b>Descriptif</b></p>	
<p>Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'immerger en sautant dans l'eau.</li> <li>• Se déplacer brièvement sous une ligne d'eau ou tapis.</li> <li>• Se laisser flotter un instant.</li> <li>• Regagner le bord.</li> </ul>	

<p style="text-align: center;"><b>PARCOURS TEST PASS-NAUTIQUE</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Test à valider pour pouvoir pratiquer une activité nautique.</i></p> <p><a href="#">Fiche de saisie des résultats (format Pdf).</a></p> <p><a href="#">Modèle Certificat du pass-nautique.</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Entrer dans l'eau</b> <b>S'équilibrer</b> <b>S'immerger</b> <b>Se déplacer</b></p>
--	--



**Descriptif**

Avec ou sans brassière de sécurité, en moyenne ou grande profondeur :

- Effectuer un saut dans l'eau.
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 s.
- Maintenir le corps à la verticale, la tête hors de l'eau, pendant 5 s.
- Nager sur le ventre pendant 20 m.
- Franchir une ligne d'eau ou un objet flottant.

Effectuer un saut dans l'eau.	Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 s.	Maintenir le corps à la verticale, la tête hors de l'eau, pendant 5 s.	Nager sur le ventre pendant 20 m.	Franchir une ligne d'eau ou un objet flottant.

<p style="text-align: center;"><b>PARCOURS TEST DU SAVOIR NAGER EN SECURITE</b></p> <p><a href="#">Fiche de saisie des résultats (format Pdf).</a></p> <p><a href="#">Modèle Attestation du Savoir Nager en Sécurité (ASNS).</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Entrer dans l'eau</b> <b>S'équilibrer</b> <b>S'immerger</b> <b>Se déplacer</b></p>
--	--



**Descriptif**

En continuité et sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface) :

- Du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.
- Se déplacer sur 3,5 m en direction de l'obstacle.
- En immersion complète, franchir l'obstacle sur une distance de 1,5 m.
- Sur le ventre, se déplacer sur 20 m.
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage vertical pendant 15 s.
- Reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.
- Faire demi-tour et passer sur le dos.
- Sur le dos, se déplacer sur 20 m.
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage en position horizontale dorsale pendant 15 s.
- Reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.
- 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.
- S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.

Pas de limite de temps. Sans lunettes.

## Apprendre, c'est comprendre et répéter ...



## Apprendre, c'est expérimenter / oser ...



**Prendre du plaisir, un maximum de temps dans l'eau,  
c'est ce qu'il faut !**

