

# PISCINE MUNICIPALE



## Programme pédagogique

# Cycle 3 (CM1-CM2)

(Encadrement par 2 MNS)

Place Georges Charpak - 01170 GEX  
04.50.41.66.21  
[piscine@ville-gex.fr](mailto:piscine@ville-gex.fr)

Document réalisé par l'équipe de la piscine de Gex

# Sommaire

- Recommandations	Page 3
- Fiche d'évaluation	Page 4
- Présentation et Découpage des séances	Page 5
- Séance 1: Evaluation	Page 6
- Séance 2 à 5: Mise à niveau technique	Page 7
- Séance 6 à 9 : Préparation aux tests	Page 8
- Le savoir nager	Page 9
- L'aisance aquatique	Page 10
- Séance 10 et 11 : Passage des tests	Page 11
- Séance 12: libre	Page 12
- Documents annexes aux séances de «natation sportive»	Page 13
- BO Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN)	Page 16
- BO Attestation d'aisance aquatique	Page 17
- Mes affaires de piscine - La charte du nageur - Le Circuit du nageur	Page 18
- Suivit de progression – fiche professeur	Page 19

# Recommandations

## L'encadrement des séances :

### Ce que dit la législation

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

*L'école élémentaire :*

- . Moins de 30 élèves, 2 encadrants ; l'enseignant et 1 adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole
- . A partir de 30 élèves, 3 encadrants ; l'enseignant et 2 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles. »

La piscine de Gex vous propose la mise à disposition de MNS agréés pour l'enseignement. Cette organisation permet de fonctionner avec des intervenants qualifiés, dans le respect de la législation.

### Ce que nous préconisons

**Un taux d'encadrement et spécifique à chaque séance du programme en adéquation, à minima, avec la réglementation. Vous le retrouverez en en-tête de chaque présentation de séance.**

**Attention :**

- . **Eviter le surnombre de parents agréés et non agréés qui dilue dangereusement la responsabilité de chacun.**
- . **Les personnels intervenants sur les groupes doivent être en tenue de bain**
- . **Mettre le prénom des enfants en évidence sur le bonnet de bain**

- Les séances doivent être préparées à l'école pour les raisons suivantes :

- o Gain de temps : Pas ou peu d'explications sur le bord du bassin
- o Sécurité accrue : Les enfants maîtrisent l'aménagement et s'engagent moins au hasard
- o Besoin de moins d'intervenants

- Nous vous rappelons que ce programme est propre à la piscine de Gex et qu'il est adapté pour environ 35 élèves.

- Enfin ce programme est évolutif, si vous rencontrez des difficultés de mise en oeuvre, des améliorations à soumettre, n'hésitez pas à nous faire remonter l'information.

- En cas de doute, contactez les Maîtres-nageurs de la piscine de Gex, au 04.50.41.66.21 afin d'obtenir plus d'informations sur la mise en place de l'activité.

Classe : CM1-CM2		Entrée dans l'eau			Immersion			Déplacement respiration					Equilibre			
Nom -Prénom		Echelle	Saut de la marche	Saut chandelle avec remonté e passive	Plongeon	Tête dans l'eau une fois	Passe sous le tapis	Plongeon canard+ objet	Sans appuis plantaire avec aide	Sans matériel 3m, tête hors de l'eau	Ventrale sur 10m, tête dans l'eau	Dorsale sur 10m	Respiration aquatique	La «boule» passive	Etoile Ventrale 5sec	Etoile Dorsale 5sec
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																

# Présentation

## Le Programme s'articule comme suit :

- Travail de la technique de nage, développement des capacités technique et foncières, préparation et passage de l'ASSN « **attestation scolaire du savoir nager** » **et/ou de l'aisance aquatique**.
- Préparation au test du collège d'endurance.

## Fonctionnement

Suite à une évaluation en séance 1. Deux groupes de niveaux sont constitués.

**Chaque groupe est encadré soit par un Maître-Nageur-Sauveteur, soit par un MNS et le professeur.**

## Découpage des séances

Séances	Objectifs
1	Evaluation - Créer les 2 groupes
2 à 5	Travail de la technique de nage, développement des capacités foncières - Mise à niveau
6 à 9	Préparation au passage de l'ASSN et de l'aisance aquatique - Maitriser les étapes des tests
10 et 11	Evaluation Finale - Passage des tests de l'ASSN et de l'aisance aquatique
12	Séance libre : mini compétition, match de water-Polo ou jeux.

# Séance 1 Evaluation

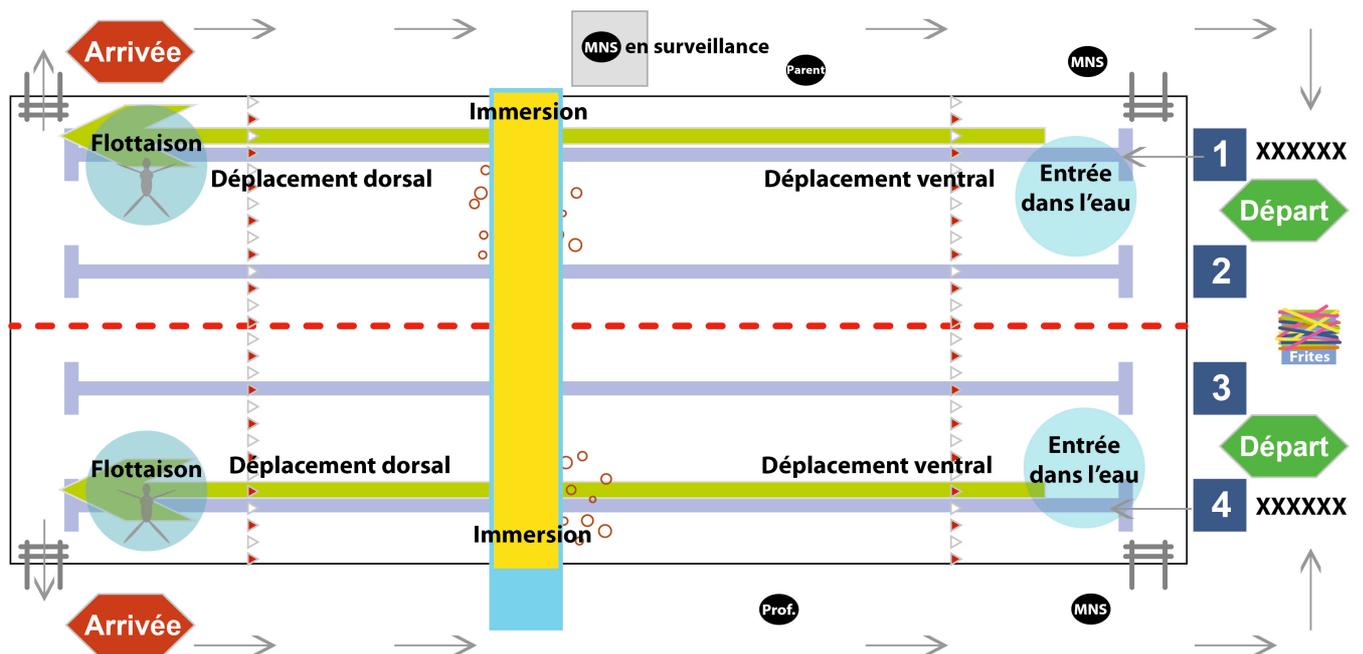
**Encadrement pédagogique recommandé** : 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 1 parent agréé minimum.

Test pour mise en place des groupes de niveaux.

1. Départ des plots : Entrée dans l'eau au choix (échelle, plot) (Evaluation)
2. Déplacement ventral avec ou sans matériel vérification de la respiration aquatique (Evaluation)
3. Immersion (Evaluation)
4. Déplacement dorsal sans matériel, possibilité de se tenir au mur (Evaluation)

**Attention** : N'oubliez pas de venir avec les fiches d'évaluations page 4 complétées des noms et prénoms des élèves (si possible dans l'ordre alphabétique des prénoms)

Clôturer la séance avec un travail basé sur l'amélioration de la technique de nage.  
Le bassin est divisé en 2 parties dans le sens de la longueur.  
Une ligne d'eau délimite les 2 groupes.



# Séance 2 à 5

## Travail de la technique de nage, développement des capacités foncières.

**Encadrement pédagogique recommandé :** 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 1 parent agréé minimum.

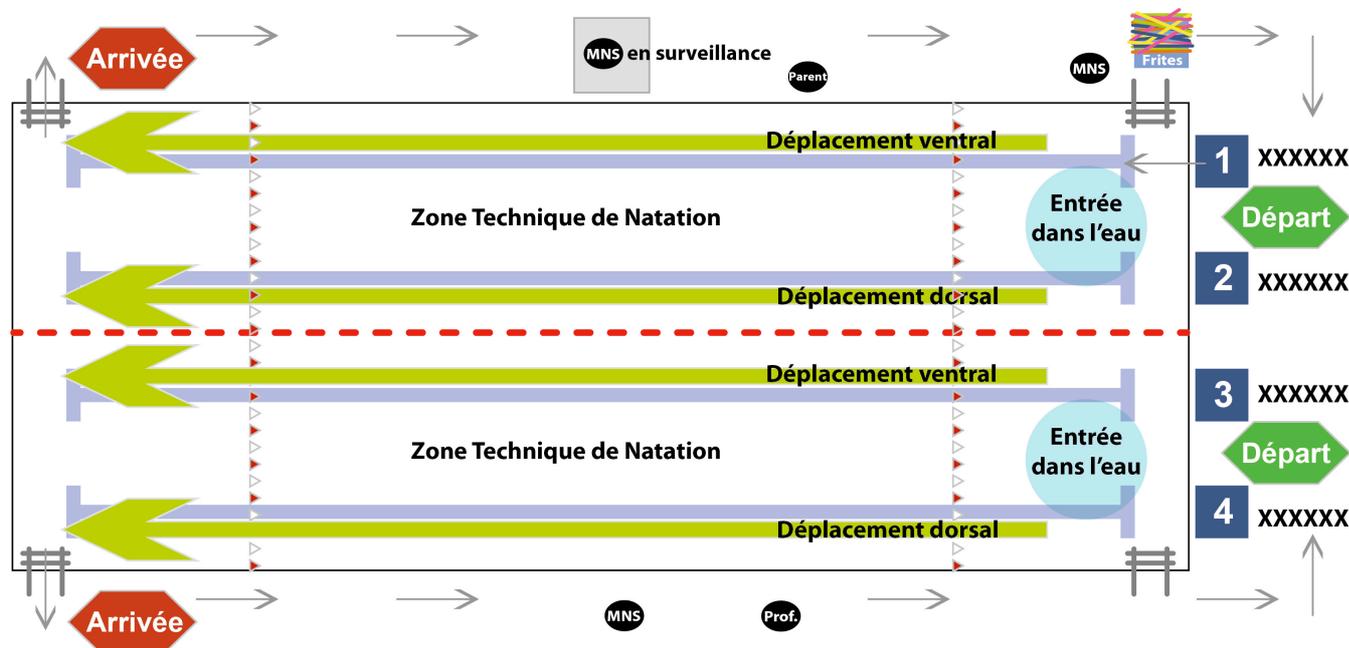
Le bassin est divisé en 2 parties dans le sens de la longueur.  
2 groupes de niveau créés suite au test de la séance 1.

### Mise à niveau

Nous mettrons l'accent sur le travail de la respiration aquatique (expiration longue, inspiration brève)

- Travail sur le ventre en s'appuyant sur l'annexe « technique de nage ».
- Travail sur le dos en s'appuyant sur l'annexe « technique de nage ».
- Travail du saut, du plongeon et de l'immersion.

Un travail de mise à niveau pourra être mis en place pour le groupe le plus faible, avec comme objectifs : - Déplacement - Entrées dans l'eau - Immersion - Flottaison.



# Séances 6 à 9

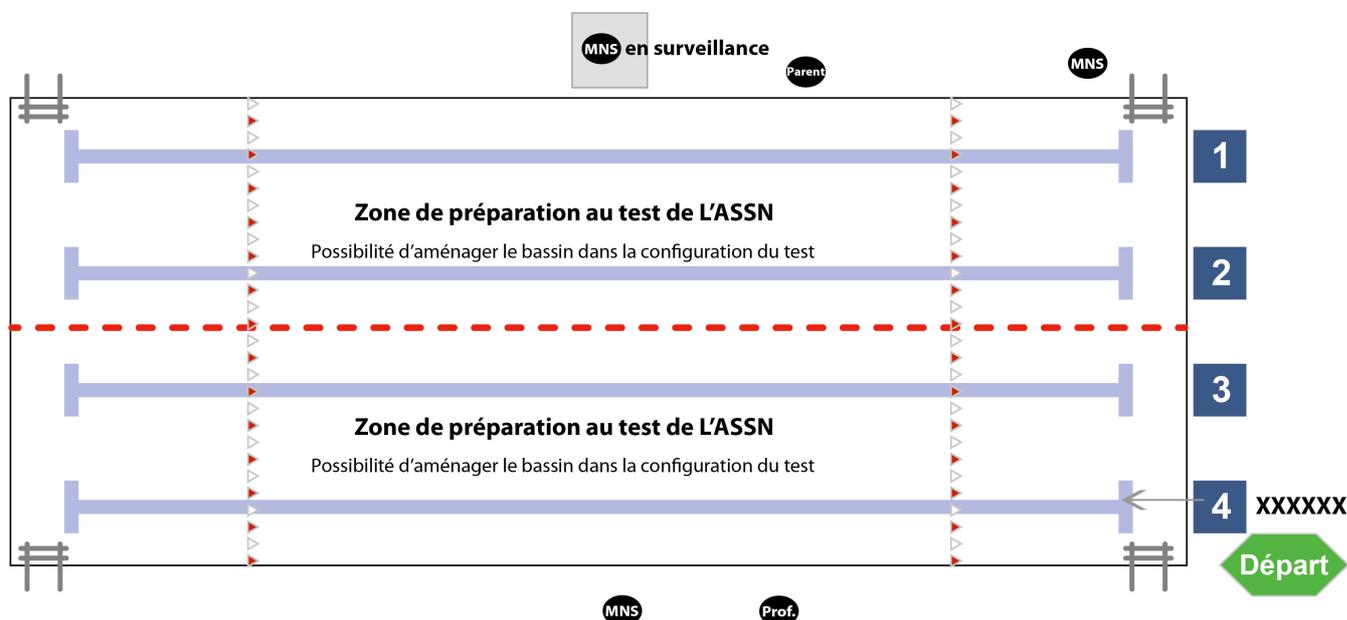
## Préparation aux différentes étapes du test de l'ASSN (Attestation Scolaire Savoir Nager)

**Encadrement pédagogique recommandé :** 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance, 2 parents agréés.

### Préparation de l'ASSN et l'aisance aquatique:

Organiser des exercices qui permettent aux élèves de progresser dans les postures et déplacements demandés dans les tests.

Possibilité d'aménager le bassin dans la configuration des tests.



# Le Savoir Nager

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

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

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

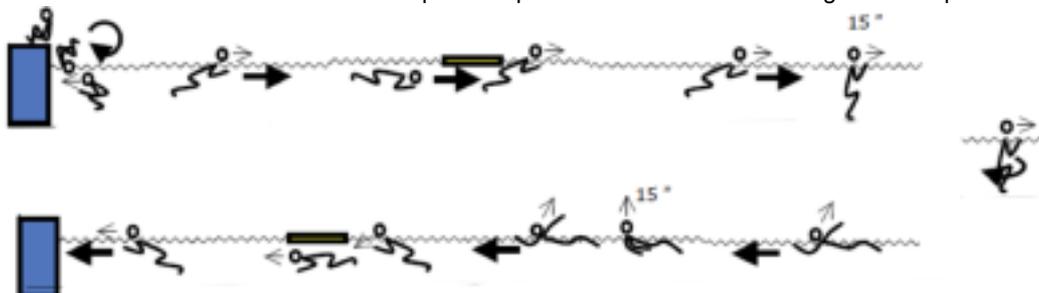
Il est défini comme suit :

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

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplage en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Connaissances et attitudes :

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



## L'Attestation scolaire « savoir-nager »

NOR : MENE1514345A - Arrêté du 9-7-2015 - J.O. du 11-7-2015

MENESR - DGESCO A1-2 - Vu code de l'éducation, notamment article D. 312 47 2 ; code du sport ; arrêté du 9-6-2008 ; arrêté du 9-7-2008 ; avis du CSE du 3-6-2015

Article 1 - Le savoir-nager, dont la maîtrise permet la délivrance de l'attestation scolaire « savoir-nager » prévue par l'article D. 312-47-2 du code de l'éducation, est défini par l'annexe 1 du présent arrêté.

Article 2 - L'attestation scolaire « savoir-nager », délivrée par le directeur de l'école ou par le principal du collège, est incluse dans le livret scolaire de l'élève ; un exemplaire, imprimé selon le modèle fixé par l'annexe 2 du présent arrêté, lui est remis.

La maîtrise du savoir-nager est attestée par les personnels qui ont encadré la formation et la passation des tests correspondants : à l'école primaire, un professeur des écoles en collaboration avec un professionnel qualifié et agréé par le directeur académique des services de l'éducation nationale ; au collège, un professeur d'éducation physique et sportive.

Article 3 - Pour l'année scolaire 2015-2016, les dispositions relatives au savoir-nager qui figurent à l'annexe de l'arrêté du 9 juillet 2008 susvisé sont remplacées par les dispositions de l'annexe 1 du présent arrêté.

Article 4 - Le présent arrêté entre en vigueur à compter de la rentrée scolaire 2015.

Article 5 - Le présent arrêté sera publié au Journal officiel de la République française.

Fait le 9 juillet 2015

Pour la ministre de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche et par délégation,  
La directrice générale de l'enseignement scolaire, Florence Robine

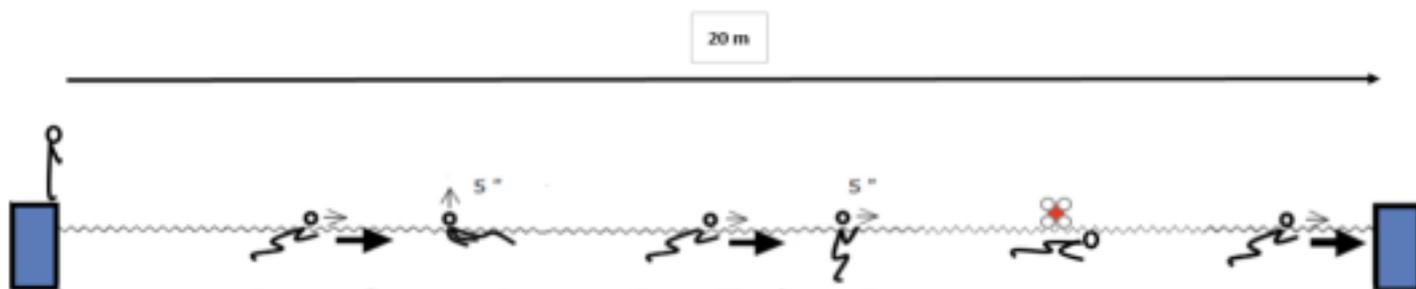
# Test d'aisance aquatique

Le certificat d'aisance aquatique est défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.

Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.



Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

# Séance 10 et 11

## Passage des Tests

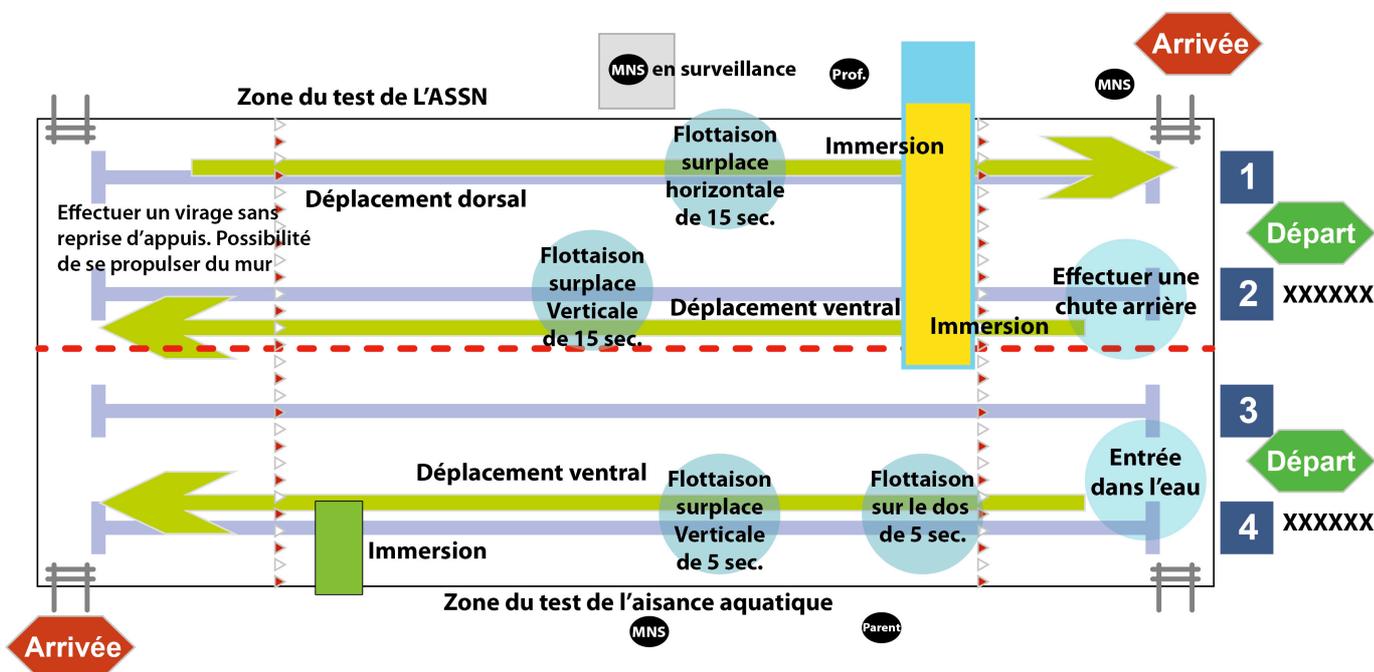
### ASSN et aisance aquatique

**Encadrement pédagogique recommandé :** 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance, 2 parents agréés.

#### Passage de l'ASSN et l'aisance aquatique:

2 groupes

Aménager le bassin dans la configuration des tests.



# Séance 12

**Encadrement pédagogique recommandé** : 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 2 parents agréés.

Aménagement au choix

Pas de consigne particulière pour cette dernière séance

Possibilité d'organiser une mini compétition, un tournoi de Water-polo.

PISCINE DE GEX

Le 20/09/2007

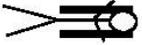
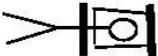
## Apprentissage d'une nage ventrale

Exercices de bases

**Les exercices sont à choisir en correspondance avec le niveau du groupe et à répéter au minimum 3 fois de suite**

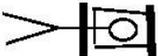
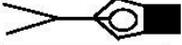
### Exercice 1

En position couchée. Déplacement en battement de jambes (consigne : je tape avec la pointe de mes pieds , jambes quasi tendues, genoux serrés)

- Diff 1  1 frite sous chaque bras, menton dans l'eau
- Diff 2  1 frite sous le ventre, 1 frite devant bras tendus
- Diff 3  Planche sous le ventre
- Diff 4  Planche loin devant la tête
- Diff 5  Planche loin devant la tête, je fais des bulles dans l'eau le plus régulièrement possible

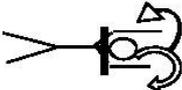
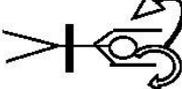
### Exercice 1B

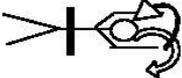
En position couchée. Déplacement en poussée de jambes (consigne : je pousse par les talons, en écartant les 2 jambes ensemble)

- Diff 1  1 frite sous chaque bras, menton dans l'eau
- Diff 2  1 frite sous le ventre, 1 frite devant bras tendus
- Diff 3  Planche sur le ventre
- Diff 4  Planche loin devant la tête
- Diff 5  Planche loin devant la tête, je fais des bulles dans l'eau le plus régulièrement possible

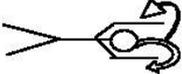
### Exercice 2

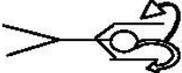
Déplacement en appuis simultanés sur les bras.

- Diff 1  Frite sous la poitrine, j'avance avec mes 2 bras ensemble (mes mains décrivent un cercle sans jamais dépasser la ligne des épaules)
- Diff 2  Frite sous le nombril, j'avance avec mes 2 bras ensemble tête au dessus de l'eau (mes mains décrivent un cercle sans jamais dépasser la ligne des épaules)

Diff 3  Frite sous le nombril, j'avance avec mes 2 bras ensemble, je souffle tête dans l'eau, (mes mains décrivent un cercle sans jamais dépasser la ligne des épaules)

*Variante :* Possibilité de demander les mêmes exercices avec un mouvement de jambe, en poussé ou en battement

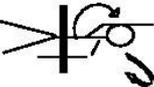
Diff 5  J'avance avec mes 2 bras ensemble, tête au dessus de l'eau, jambes aux choix

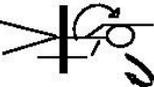
Diff 6  J'avance avec mes 2 bras ensemble, je souffle tête dans l'eau, jambes aux choix

### Exercice 3 Déplacement en appuis alterné sur les bras.

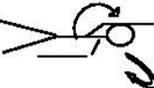
Diff 1  Frite sous un bras parallèle au corps, l'autre bras effectue un mouvement en rotation (trajet sous l'eau : départ loin devant la tête arrivée à la cuisse. Trajet au dessus de l'eau, départ cuisse arrivée loin devant la tête). Alternier 1 lg bras dt, 1 lg b

Diff 2  Frite loin devant la tête, les bras effectuent alternativement le mouvement en rotation comme "diff 1"

Diff 3  Frite sous le nombril, les bras effectuent alternativement le mouvement en rotation comme "diff 1" en marquant un temps d'arrêt loin devant la tête (je touche ma main opposée)

Diff 4  Idem "diff 3" sans marquer de temps d'arrêt loin devant la tête (Attention, lors de son entrée dans l'eau, la main est posée dans l'eau, elle ne doit pas éclabousser).

*Variante :* Possibilité de demander les mêmes exercices avec un mouvement de jambe en battement

Diff 5  Sans matériel, les bras effectuent alternativement le mouvement en rotation comme "diff 1" en marquant un temps d'arrêt loin devant la tête (je touche ma main opposée)

Diff 5  Idem "diff 5" sans marquer de temps d'arrêt loin devant la tête (Attention, lors de son entrée dans l'eau, la main est posée dans l'eau, elle ne doit pas éclabousser).

PISCINE DE GEX

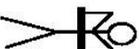
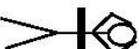
Le 20/09/2007

## Apprentissage du dos

10 exercices de bases

**Les exercices sont à choisir en correspondance avec le niveau du groupe et à répéter au minimum 3 fois de suite**

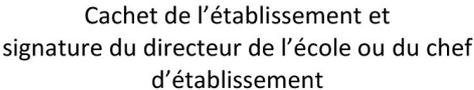
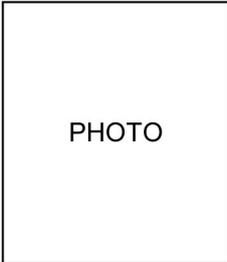
**Exercice 1** Déplacement en battement de jambes (consigne : je tape avec la pointe de mes pieds en gardant mes genoux sous l'eau)  
Objectif : Etre couché sur le dos ; oreilles immergées, ventre à la surface, genoux dans l'eau

- |        |   |   |
|--------|---|---|
| Diff 1 |    | 1 frite sous chaque bras  |
| Diff 2 |    | 1 frite sur le ventre   |
| Diff 3 |    | 1 frite dans le creux du dos que je tiens   |
| Diff 4 |   | 1 frite dans le creux du dos que je ne tiens pas. Mes mains sont derrière ma tête                   |
| Diff 5 |   | 1 frite dans le creux du dos que je ne tiens pas. Mes mains sont tendues derrière ma tête           |
| Si ok  |  | Déplacement sans matériel, bras le long du corps, puis derrière la tête, puis loin derrière la tête |

**Exercice 2** Déplacement en battement de jambes, approche du travail des bras (consigne de bras : Il ne doit pas taper l'eau lorsqu'il entre loin derrière la tête, il doit être posé dans l'eau sans éclabousser)  
*Consigne de respiration* : j'inspire par la bouche, j'expire par le nez

- |        |   |   |
|--------|---|---|
| Diff 1 |  | Déplacement par les jambes. 1 bras tient la frite, l'autre est tendu derrière la tête (l'oreille doit toucher le bras). Alternier 1 longueur bras dt, 1 lg bras gche  |
| Diff 2 |  | 1 bras tient la frite parallèle au corps, l'autre effectue le mouvement du dos (bras tendu tout le long du trajet, départ à la cuisse, arrivée loin derrière la tête). Alternier 1 longueur bras dt, 1 lg bras gche |
| Diff 3 |  | Idem exercice 2 sauf : Position de la frite sur les cuisses, faire 3 fois le bras droit, 3 fois le bras gauche  |
| Diff 4 |  | Idem exercice 3 sans matériel sauf : 1 lg bras dt, 1 lg bras gche   |
| Diff 5 |  | Idem exercice 4 sans matériel sauf : alterner bras droit et bras gche   |

**Annexe 2****Modèle d'attestation scolaire du savoir-nager****Recto**

Académie de  _____	 Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement	 PHOTO
<b><i>Attestation scolaire « savoir-nager »</i></b>		
NOM : _____		
Prénom : _____		
Date de naissance : __ / __ / _____		
École / collège : _____		
 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE		

**Verso**

<b><i>Attestation scolaire « savoir-nager »</i></b>	
Le professeur des écoles et le _____, ou le professeur d'éducation physique et sportive <sup>(1)</sup> , certifie que l'élève _____ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes). le __ / __ / _____	
Noms et signatures du	
Professionnel agréé (et titre)	Professeur
(1) compléter ou rayer la mention inutile	

**Recto**Académie de  
  
\_\_\_\_\_Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de l'école ou  
du chef d'établissement

## *Certificat d'aisance aquatique*

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_/\_\_/\_\_\_\_\_

École/collège :  
  
\_\_\_\_\_
**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE**
**Verso**

## *Certificat d'aisance aquatique*

Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive <sup>(1)</sup>, certifie que l'élève \_\_\_\_\_ a passé avec succès le test défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.

le \_\_/\_\_/\_\_\_\_\_

Nom et signature du professeur

(1) rayer la mention inutile

# Mes affaires de piscine

Avant d'aller à la piscine, tu dois préparer tes affaires. Il te faut :

- un sac à dos.
- Maillot de bain: maillot de bain **une pièce pour les filles**, et slip de bain pour les garçons (**pas de short de bain**).
- Bonnet de bain obligatoire .
- Lunettes de natation en option mais pas obligatoire (pas de masque de plongée).
- Une brosse ou un peigne (si j'ai les cheveux longs, un élastique pour les attacher ou, je pense à faire une queue de cheval ou un chignon le jour de la séance).
- un petit sac pour ranger mes affaires mouillées à la fin de la séance.

## La Charte du nageur

- Je viens à la piscine avec mon matériel.
- Je prends ma douche avant de venir au bord du bassin.
- Je ne cours pas dans l'enceinte de la piscine.
- Je ne saute pas sur mes camarades qui sont déjà dans l'eau.
- Je nage toujours du côté droit de la ligne de nage.
- Je suis poli, je respecte le personnel de la piscine, mes camarades et le matériel.
- J'écoute et je respecte le maître-nageur-sauveteur.

## Le circuit du nageur

En arrivant au Centre Nautique :

J'attends le signal de la maîtresse ou du maître pour entrer.

Je salue le personnel qui nous accueille.

Je parle doucement par respect des autres usagers.

Je quitte mes chaussures et mes chaussettes, je range mes chaussures dans le casier à l'entrée.

Je rentre dans les vestiaires calmement.

Dans le vestiaire :

Je choisis une place, je me déshabille rapidement et je mets mon maillot et mon bonnet de bain.

Je plie mes vêtements à l'endroit et je les pose sur le banc.

Je peux aider un copain ou une copine à se préparer.

Du vestiaire au bassin :

Je marche dans les couloirs avec prudence car ça glisse.

Je me douche, passe aux toilettes. et traverse le pédiluve en marchant avec prudence et en silence.

Je me range sur le côté en sortant à droite de la piscine dans le calme.

Je rejoins mon groupe en marchant.

Du bassin au vestiaire :

Je me range sur le côté sous la fresque.

Je traverse le pédiluve en marchant avec prudence et en silence.

Je me douche et je passe aux toilettes.

Je marche dans les couloirs avec prudence car ça glisse

Je rejoins ma place et je m'habille rapidement.

# Suivit de progression – fiche professeur

Classe : CM		Entrée dans l'eau		Immersion		Déplacement		Equilibre Flottaison		Présence														
Nom -Prénom		Début	Fin	Début	Fin	Début	Fin	Début	Fin															
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								