

PISCINE MUNICIPALE



Programme pédagogique

Cycle 2 (CP-CE1-CE2)

Place Georges Charpak - 01170 GEX
04.50.41.66.21
piscine@ville-gex.fr

Document réalisé par l'équipe de la piscine de Gex

Sommaire

- Recommandations	Page 3
- 4 Fiches d'évaluation	Pages 4 à 7
- Fiche de Présence et d'observations	Page 8
- Découpage des séances	Page 9
- Séance 1 et 2 CP : Découverte - Evaluation initiale	Page 10
- Séance 1 et 2 CE1/2: Evaluation	Pages 11
- Séance 2 CE1/2 : 4x10min par compétence	Pages 12
- Séances 3, 4 et 5	Page 13
- Séances 6 et 7 : 6 Parcours mixte, 7 Parcours mixte habillé	Page 14
- Séances 8, 9 (et 10), découverte des test de l'ASSN et de l'aisance aquatique	Page 15
- Séance 10 en option selon les niveaux : passage des tests	Page 16
- Test de l'aisance aquatique	Page 17
- Test de l'ASSN	Page 18
- Séance 11 évaluation finale	Page 19
- Documents annexes aux séances 8 à 10	Pages 20 à 22
- BO Aisance aquatique	Page 23
- BO ASSN	Page 24
- Mes affaires de Piscine - La charte du nageur - Le circuit du nageur	Page 25

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.

Dans le cas d'une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire, les normes d'encadrements de la maternelle s'appliquent :

- . Moins de 20 élèves, 2 encadrants ; l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.
- . Entre 20 et 30 élèves, 3 encadrants ; l'enseignant et 2 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.
- . Plus de 30, 4 encadrants ; l'enseignant et 3 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles.»

La piscine de Gex vous propose la mise à disposition de 2 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 est spécifique à chaque séance du programme en adéquation à minima avec la réglementation sur la base de moins de 30 élèves de niveau élémentaire. 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

- 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.

Fiches d'évaluations

- Evaluation initiale: notation avec un point : ●
- Evaluation finale: notation avec un triangle : ▷

Ecole : _____		Classe : _____		Professeur(s) : _____			Observations
Entrée(s) dans l'eau sans lunettes							
Niveaux	0	1	2	3	4	5	
Nom - Prénom	Ne rentre pas dans l'eau	Echelle	Saut de la marche	Saut du plot «3» entre les élastiques	Saut chandelle	Plongeon	
0	Exemple de notation						Progrès
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							

Ecole : _____		Classe : _____		Professeur(s) : _____			Observations
Immersion(s), sans lunettes							
Niveaux	0	1	2	3	4	5	
Nom - Prénom	Garde la tête hors de l'eau	Visage dans l'eau une fois	Passer sous une barre	Passer sous 2 barres à la surface d'un coup	Passer sous 3 barres à la surface d'un coup	Passer sous 3 barres au fond d'un coup	
0	Exemple de notation						Pas de progrès
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							

Ecole : _____		Classe : _____		Professeur(s) : _____			Observations
Déplacement							
Niveaux	0	1	2	3	4	5	
Nom - Prénom	Reste statique	Avec appuis plantaires	Sans appuis plantaires le long du mur avec aide	Sans aide sur 5m	Dorsale sur 15m	Ventrale sur 15m, tête dans l'eau	
0	Exemple de notation		●	—————▶			Gros progrès
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							

ole : _____		Classe : _____		Professeur(s) : _____		Observations
Equilibre-flottaison						
Niveaux		0	1 ou 2 ou 3			
Nom - Prénom		Garde les pieds au sol	La «boule» passive	Etoile Ventrale 5sec	Etoile Dorsale 5sec	
0	Exemple de notation	●	▷	▷	▷	Gros progrès
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						

Ecole : _____		Classe : _____		Professeur(s) : _____										Observations
Nom - Prénom	Présence													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
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														

Découpage des séances - CP

Séances	Objectifs et But
1	Séance découverte
2	Evaluation, créer les 3 groupes
3-4-5	Entrées dans l'eau + Immersions
6	Parcours mixte
7	Parcours mixte habillé
8-9-10	Déplacements, « savoir nager » et Test d'aisance aquatique
11	Evaluation Finale, vérifier la progression

Découpage des séances - CE1/2

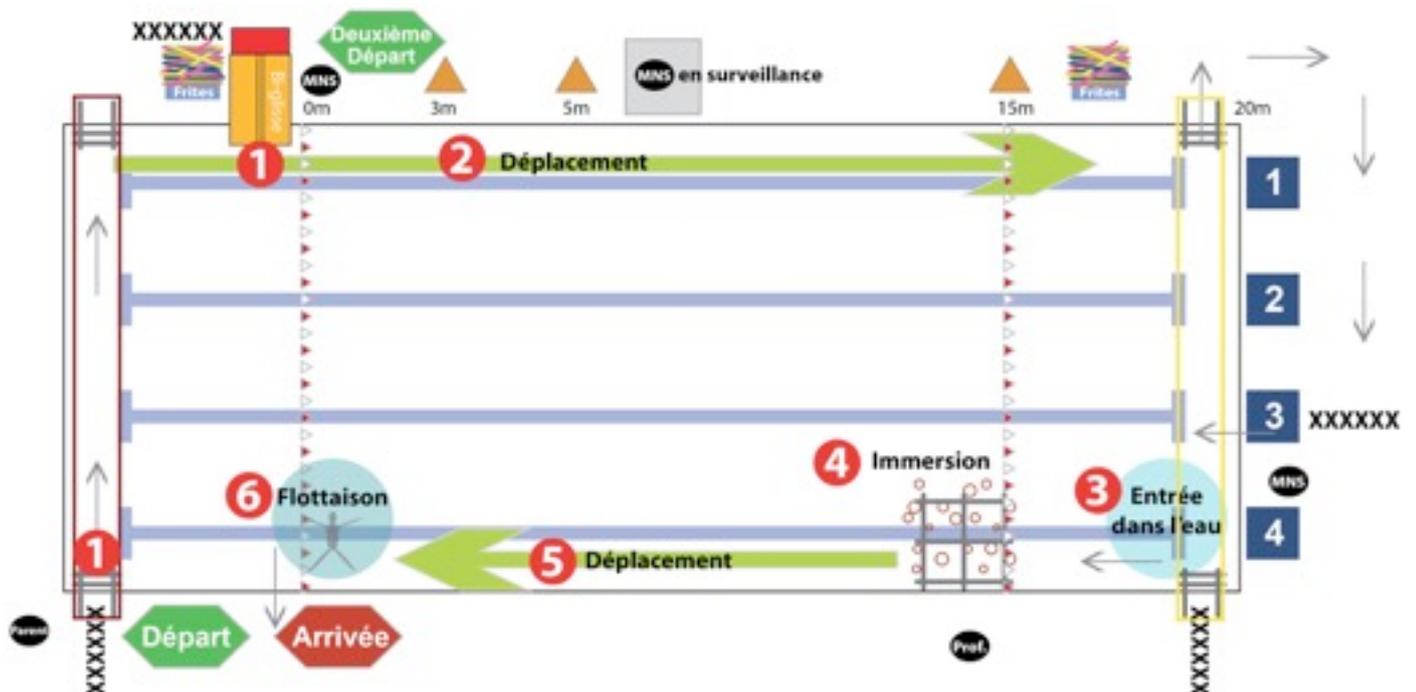
Séances	Objectifs
1	Evaluation sur les parcours du « Savoir Nager » et Aisance Aquatique ou sur le parcours «CP» selon le niveau de la classe, créer les 3 groupes
2	4x10 min par compétence (mise à niveau)
3-4-5	Entrées dans l'eau + Immersions
6	Parcours mixte
7	Parcours mixte habillé
8-9-10	Déplacements, « Savoir Nager » et Test d'Aisance Aquatique
11	Evaluation Finale, vérifier la progression

Séance 1 : CP - Découverte

Séance 2 : CP - Evaluation

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

1. Départ : descendre par l'échelle, puis se déplacer entre les cordes. Afin de répartir les enfants plus rapidement sur le parcours, possibilité de créer un 2e départ vers le bi-glisse.
2. Déplacement avec ou sans matériel (Evaluation)
3. Entrée dans l'eau au choix (échelle, plot) (Evaluation)
4. Immersion dans la cage (Evaluation)
5. Déplacement sans matériel, possibilité de se tenir au mur
6. Flottaison (étoile ou boule) (Evaluation)



Attention : N'oubliez pas de venir avec les 4 fiches d'évaluations page 4 à 7 complétées des noms et prénoms des élèves (si possible dans l'ordre alphabétique des prénoms)

Rapide explication des règles d'usage dans la piscine, ainsi que de l'organisation des secours lors d'un incident. Lors de la séance un essai sera fait pour une évacuation du bassin; 3 coups de sifflet.

Séance 1 : CE1/2 - Evaluation sur les parcours du «Savoir Nager» et Aisance Aquatique

Si le niveau de la classe le permet

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

Test pour mise en place des groupes de niveaux sur l'ASSN et l'aisance aquatique:

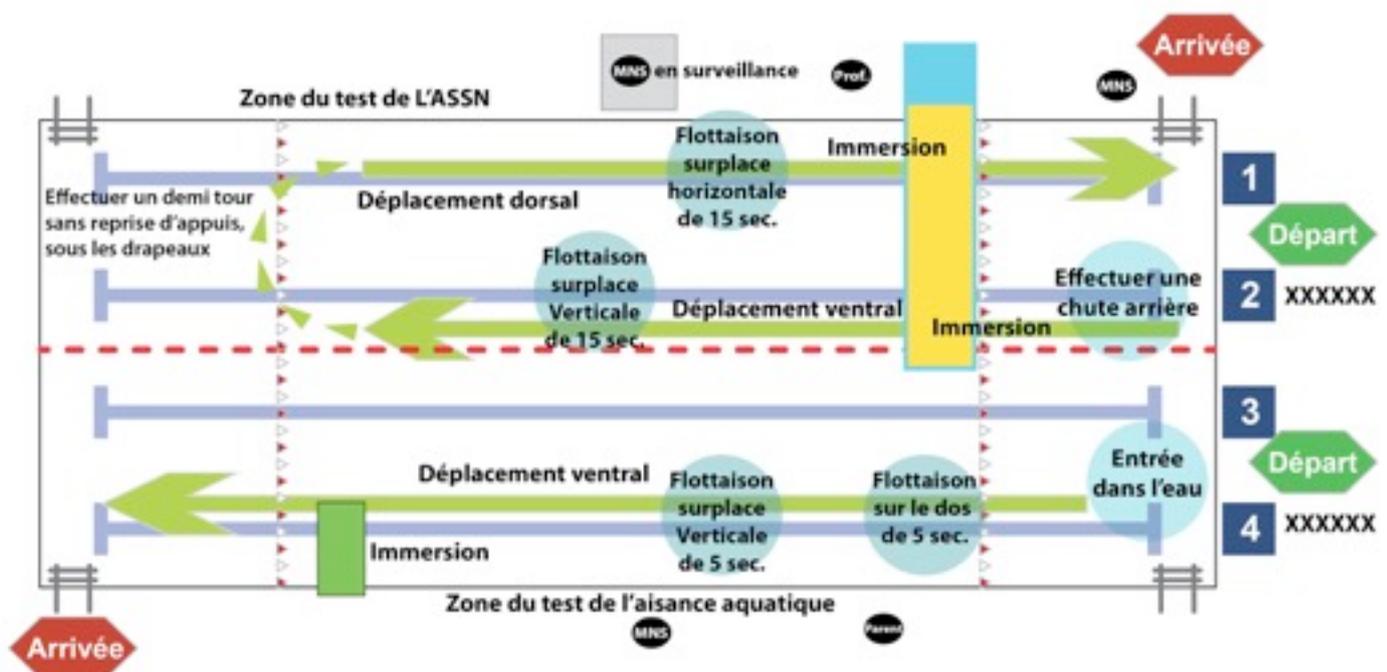
2 groupes

Aménager le bassin dans la configuration des tests.

Clôturer la séance avec un travail basé en 2 groupes; groupe 1 sur la découverte et appréhension du monde aquatique, et groupe 2 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.



Attention : N'oubliez pas de venir avec les 4 fiches d'évaluations page 4 à 7 complétées des noms et prénoms des élèves (si possible dans l'ordre alphabétique des prénoms)

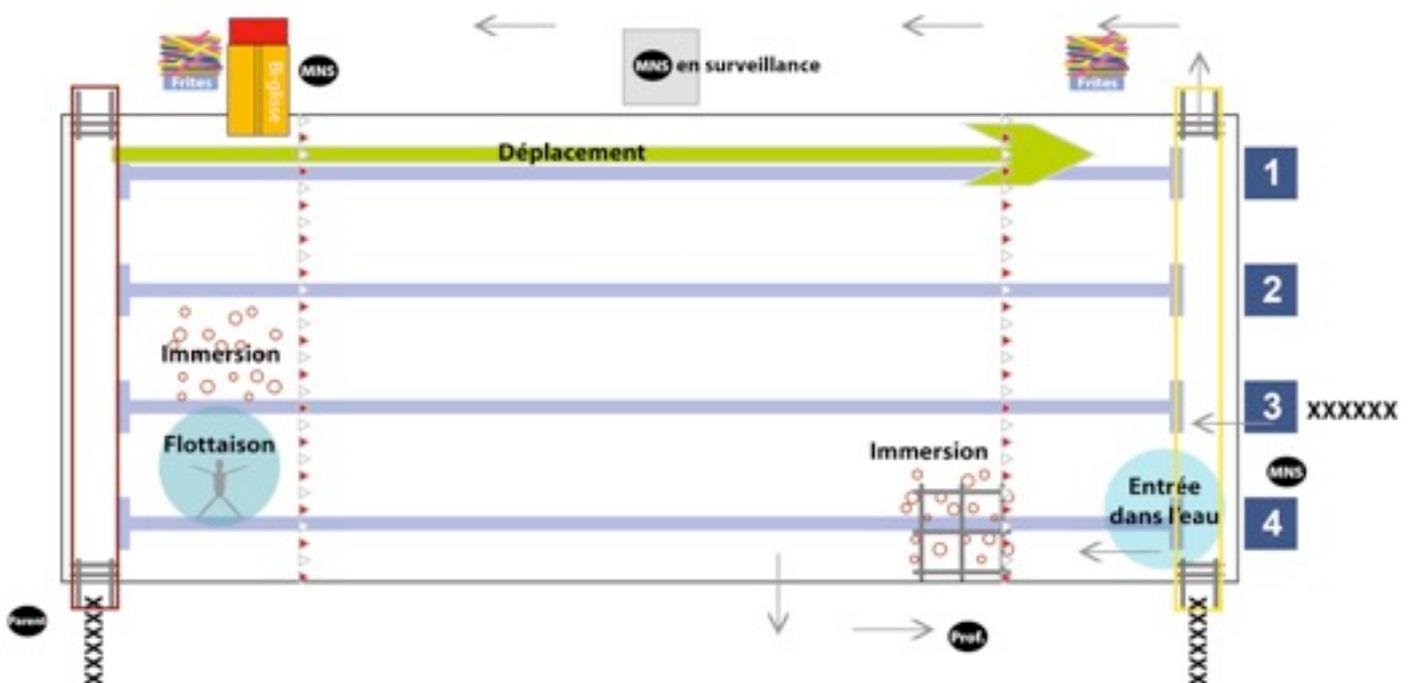
Rapide explication des règles d'usage dans la piscine, ainsi que de l'organisation des secours lors d'un incident. Lors de la séance un essai sera fait pour une évacuation du bassin; 3 coups de sifflet.

Séance 2 : 4x10min par compétence - CE1/2

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

3 groupes de niveau travaillent sur 4 ateliers du parcours:

- Déplacement
- Entrées dans l'eau
- Immersion
- Flottaison



Séances 3-4-5

Entrées dans l'eau + Immersions

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

Travail en 3 groupes de niveau. Les groupes sont formés suivant l'évaluation faite en séance 1 ou 2.

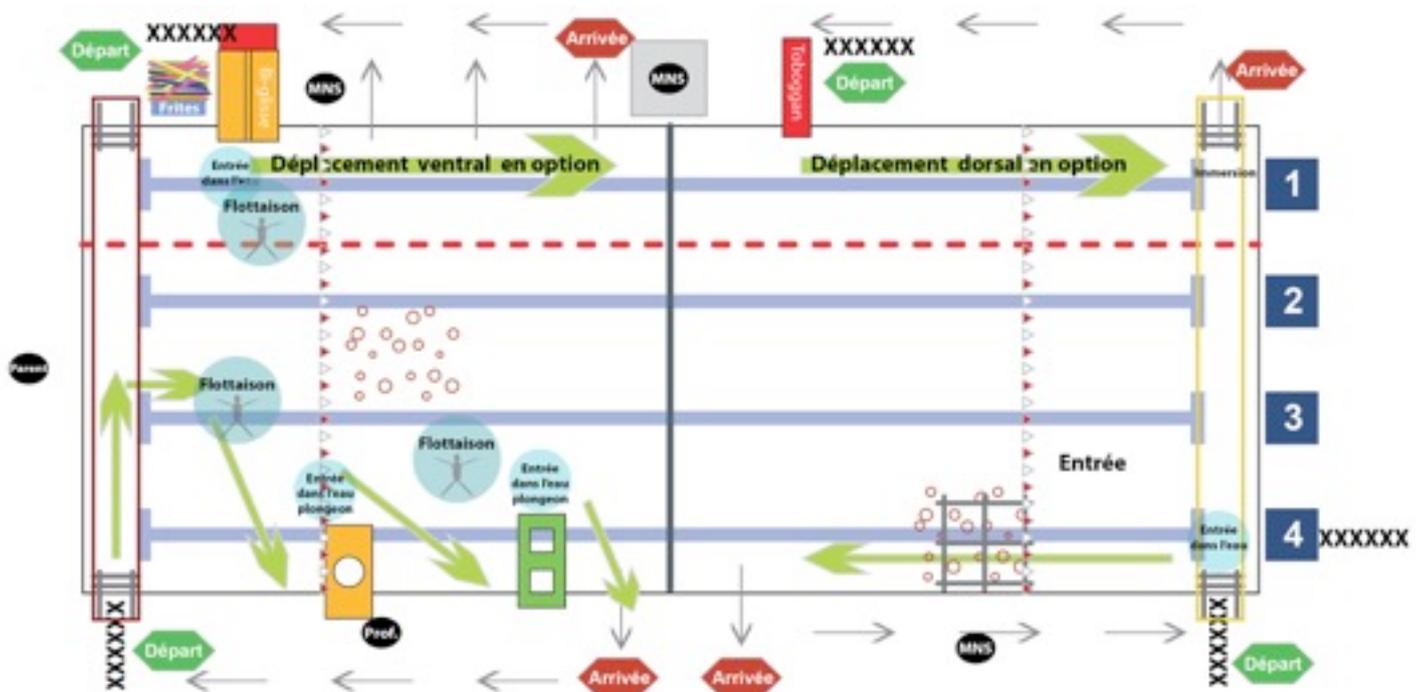
- TRAVAIL SANS FRITES DE PREFERENCE.

- Ces 3 séances sont basées sur l'entrée dans l'eau et l'immersion dans le respect :

1. d'une cohérence pédagogique
2. des règles de sécurité.

Les parcours proposés dans chaque zone sont réfléchis suivant l'objectif à atteindre (immersions et entrées dans l'eau) et surtout suivant le niveau des élèves qui composent le groupe

- Règles de sécurité : Ne pas diviser son groupe. Tous les élèves du groupe réalisent le même parcours.

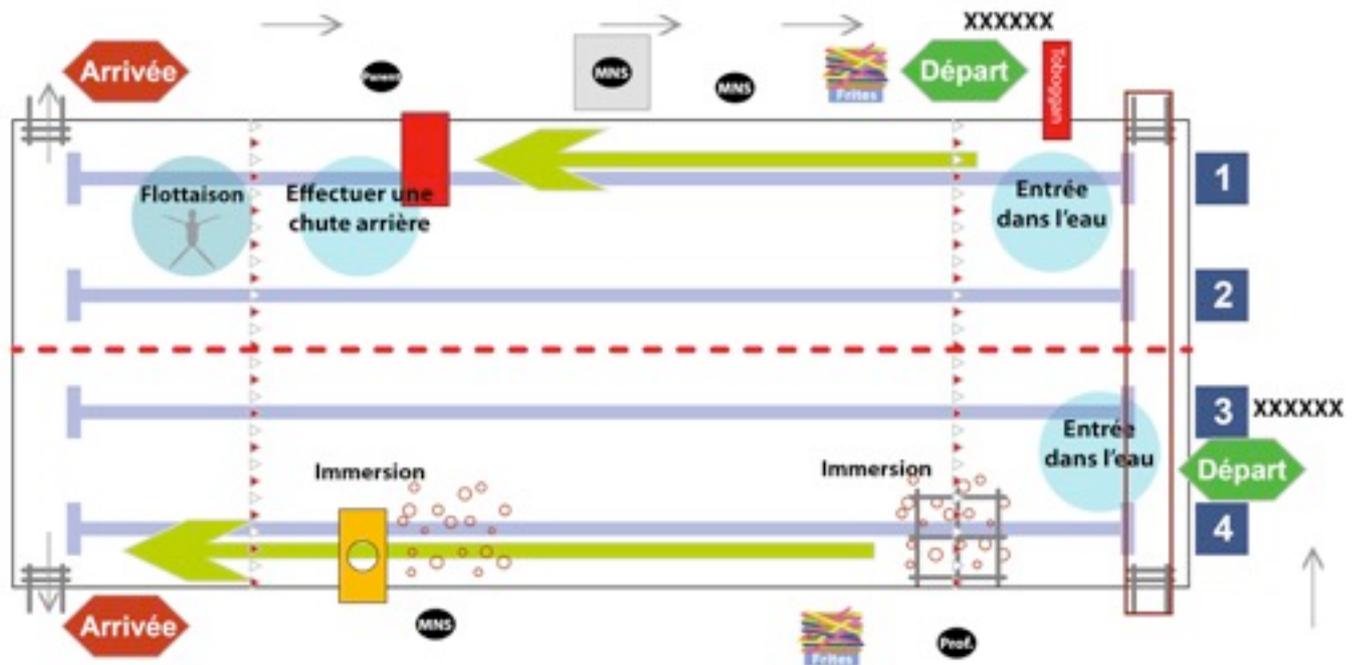


Séance 6 Parcours mixte

Séance 7 Parcours mixte habillé

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

Travail sous forme de parcours. Le bassin est composé de 2 parcours distincts. Les enfants sont répartis en 2 groupes de niveau hétérogènes.



Premier Parcours

- Effectuer une entrée dans l'eau au choix du plot 3 ou de l'échelle
- Passer la cage en effectuant des immersions variées : (Passer les barres 1 à 1 - Enchaîner le passage des barres aux différentes profondeurs - Toucher le fond à 1 ou 2 mains - S'asseoir au fond...)
- Se déplacer
- Aller chercher des objets à différentes profondeurs

Second Parcours

- Effectuer une entrée par le toboggan
- Se déplacer
- Effectuer un chute arrière
- Effectuer une flottaison

Séances 8-9-(10)

Déplacements, découverte du Savoir Nager et d'aisance aquatique

Encadrement pédagogique recommandé : 1 enseignant, 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 1 parent agréé

Séances basées sur la préparation du test du « savoir nager », ainsi que sur le travail du déplacement.

Travail sous forme d'ateliers. La classe est répartie en 3 groupes de niveaux homogènes. Le bassin est divisé en 3 zones : La première concerne la préparation et le passage du test, la deuxième les équilibres et le déplacement ventral et dorsal, la troisième est une zone ludique.

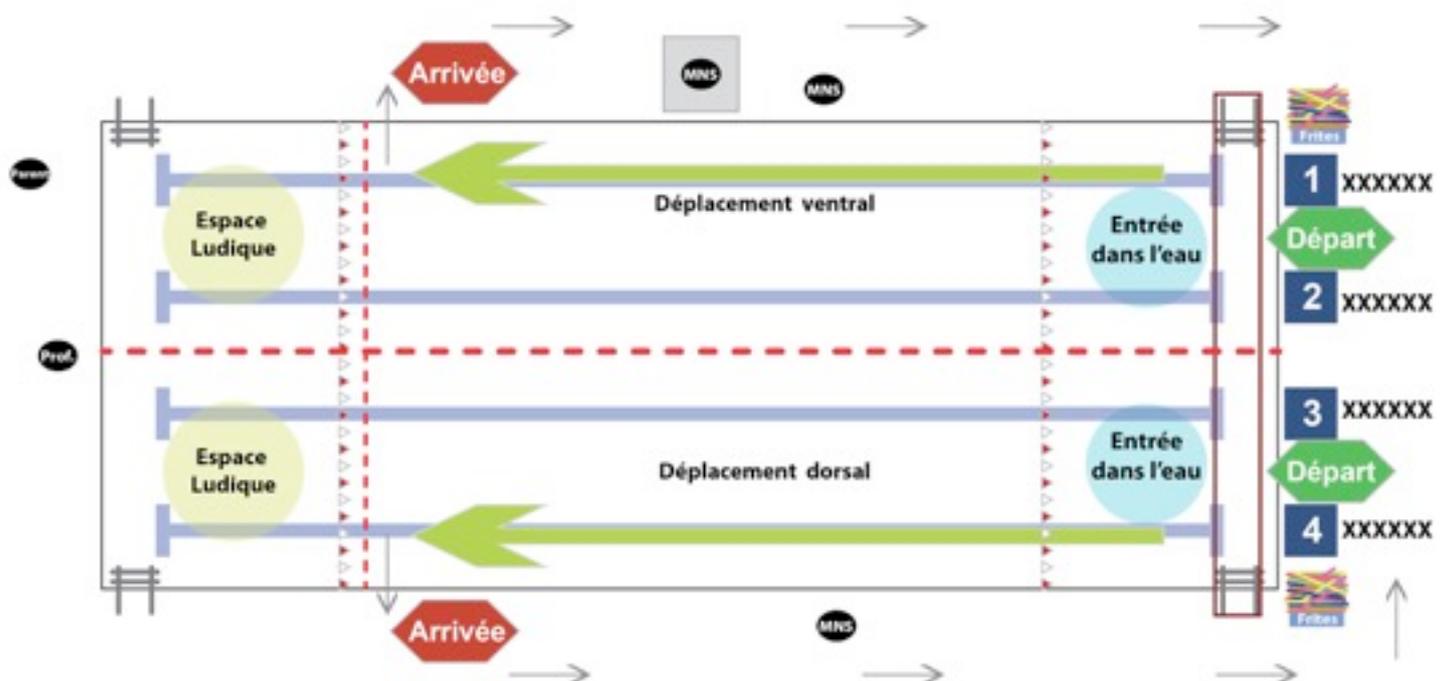
2 Zones déplacements :

Effectuer un travail technique sur le dos et sur le ventre (en s'appuyant sur les fiches exercices en annexes).

Zone d'apprentissage ludique :

Proposer des jeux permettant aux enfants de progresser dans le domaine de l'immersion, des entrées dans l'eau et du déplacement.

Toutes idées de jeux permettant d'atteindre ces objectifs, dans un cadre sécuritaire sont exploitables



Séance 10 en option selon les niveaux

Passage des Tests

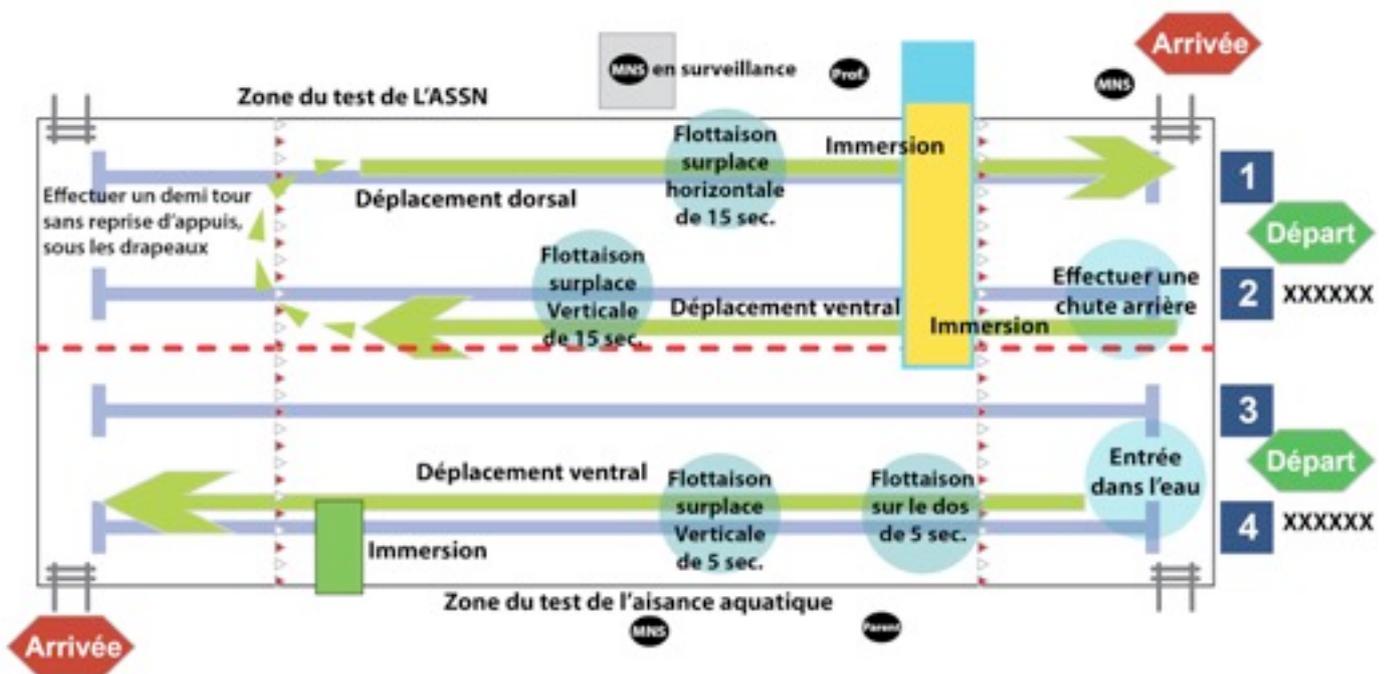
ASSN et aisance aquatique

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.



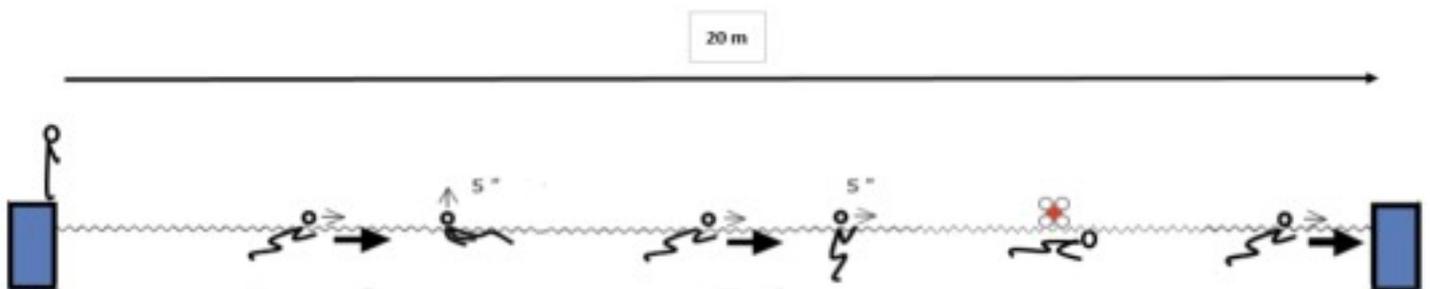
Test d'aisance aquatique

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.

Tableau récapitulatif

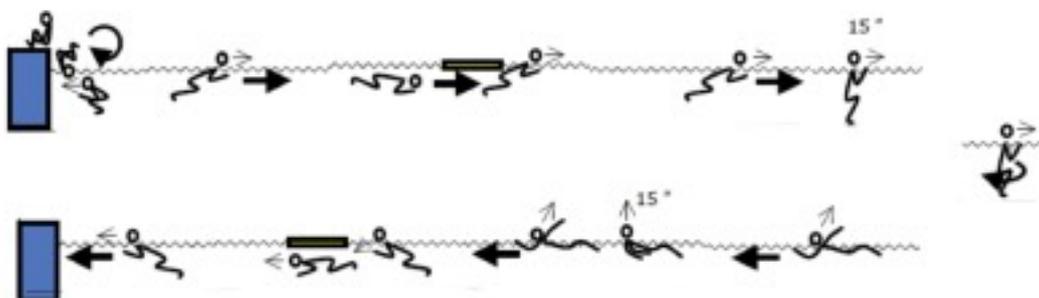
Je sais faire	je crois savoir faire	Je ne sais pas faire	Aisance Aquatique
			effectuer un saut dans l'eau
			réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
			nager sur le ventre pendant 20 mètres
			franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

ASSN, Attestation Scolaire 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. 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 surplace 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 surplace 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.



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 201. 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

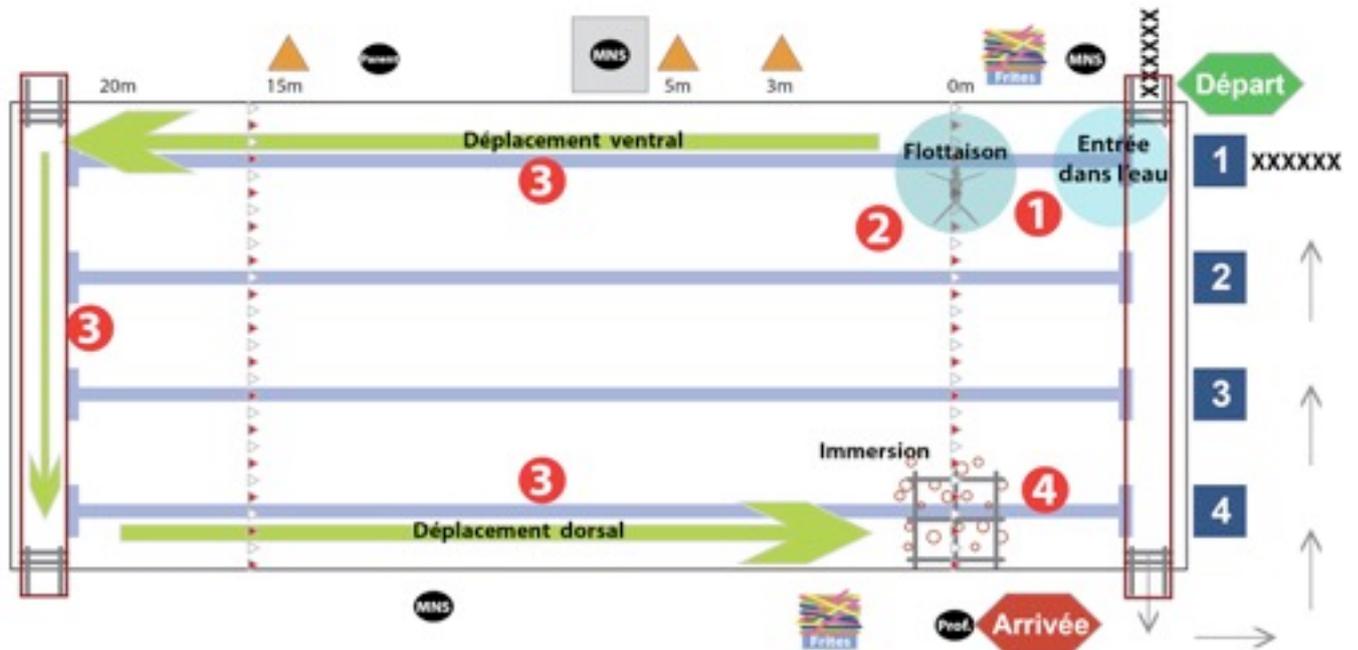
Tableau récapitulatif

Je sais faire	je crois savoir faire	Je ne sais pas faire	Attestation Scolaire Savoir Nager
			entrer dans l'eau en chute arrière
			franchir en immersion complète un obstacle sur une distance de 1,5 mètre
			nager sur le ventre pendant 20 mètres
			réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes
			faire demi-tour sans reprise d'appuis
			nager sur le dos pendant 20 mètres
			réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes
			franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète

Séance 11 - Evaluation finale

Encadrement pédagogique recommandé : 1 enseignant, 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 1 parent agréé

Le parcours est différent de la séance d'évaluation (1 ou 2) mais avec les mêmes thématiques. Utiliser les fiches d'évaluations initiales afin de comparer facilement l'évolution de l'enfant.



Attention : Utilisez les fiches de la séance 2, des page 7, 8 et 9, complétées des noms et prénoms des élèves (si possible dans l'ordre alphabétique des prénoms)

1. Départ : Sauter ou descendre par l'échelle. Evaluation : Zone entrée dans l'eau
2. Evaluation : Flottaison (étoile ou boule)
3. Evaluation : Zone de déplacement
4. Evaluation : Zone immersion

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

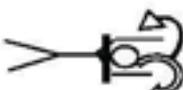
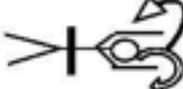
Exercice 1B

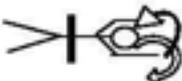
En position couchée. Déplacement en poussée de jambes (consigne : je pousse par les talons, en écartant les 2 jambes ensemble)

- 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

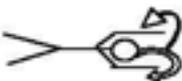
Exercice 2

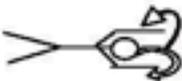
Déplacement en appuis simultanés sur les bras.

- 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

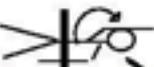
Diff 6  J'avance avec mes 2 bras ensemble, je souffle tête dans l'eau, jambes aux choix

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). Alterner 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 posé 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 posé dans l'eau, elle ne doit pas éclabousser).

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). Alterner 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). Alterner 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 gauche |

Recto

<p>Académie de</p> <p>_____</p> <p>Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement</p>	<p><i>Certificat d'aisance aquatique</i></p> <p>Nom : _____</p> <p>Prénom : _____</p> <p>Date de naissance : __/__/_____</p> <p>École/collège : _____</p>
	<p>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE</p>

Verso

Certificat d'aisance aquatique

Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive ⁽¹⁾,
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

Annexe 2 Modèle d'attestation scolaire du savoir-nager

Recto

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

Verso

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

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.

