PISCINE MUNICIPALE



Programme pédagogique

Cycle 3 (CM1-CM2)

(Encadrement par 1 à 2 MNS et 1 MNS en surveillance)

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
- Fiche d'évaluation initiale et finale	Page 4 et 5
- Présence et observations	Page 6
- Présentation et Découpage des séances	Page 7
- Séance 1: Evaluation (aisance aquatique et savoir nager)	Page 8
- Séance 2 à 5: Mise à niveau technique	Page 9
- Séance 6 à 9 : Préparation aux tests	Page 10
- Le savoir nager (ASSN)	Page 11
- L'aisance aquatique	Page 12
- Séance 10 et 11 : Passage des tests	Page 13
- Séance 12: libre	Page 13
- Documents annexes aux séances de «natation sportive»	Page 14
- BO Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN)	Page 17
- BO Attestation d'aisance aquatique	Page 18
- Mes affaires de piscine - La charte du nageur - Le Circuit du nageur	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 agrées 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. 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 environs 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.

Fiches d'évaluations

- Evaluation initiale: notation avec un point : •
- Evaluation finale: notation avec un triangle :

Ecole : Classe :						Pro	fesseur(s	Créneau:						
	Groupe N°1	Ent	rée da l'eau	ans	lm	mersi	on	Dép	lacen	nent		Equi	libre	
	Nom – Prénom	Echelle	Saut du bord ou du plot	Chutte arrière	Visage dans l'eau une fois	Passe sous la ligne sans aide	Passe sous le tapis sans aide	20m avec gilet	Ventral 20m sans matériel	Dorsal 20m sans matériel	Etoile Dorsale 5sec	Etoile Dorsale 15sec	Sur place verticale 5sec	Sur place verticale 15sec
0	Exemple	•		\triangle		•	\triangle			\triangle	•	\triangle	•	\triangle
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														

Ecole : Classe :						Pro	fesseur(s	Créneau:							
	Groupe N°2	Ent	rée da l'eau	ans	lm	mersi	on	Dép	Déplacement			Equilibre			
	Nom – Prénom	Echelle	Echelle Saut du bord ou du plot Chutte arrière		Visage dans sous la sous le ligne tapis sans aide		sous le tapis	20m avec gilet	20m 20m 2 avec gilet sans s matériel ma		Etoile Dorsale Dorsale 5sec 15sec Sur place verticale 5sec		Sur place verticale 15sec		
0	Exemple	•		\triangle		•	\triangle			\wedge	•	\triangle	•	\triangle	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															

1 2	Nom -Prénom	1								ofess				
	HOIII - I TEHOIII	1				<u> </u>	rés	end	Observations					
			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Observations
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 techniques et foncières, préparation et passage de l'ASSN « attestation scolaire du savoir nager » et/ou de l'aisance aquatique.
- Préparation au test d'endurance du collège.

Fonctionnement

Suite à une évaluation en séance 1. Deux ou trois groupes de niveaux sont constitués selon le niveau de la classe et le nombre de MNS en enseignement.

Chaque groupe est encadré soit par un Maitre-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

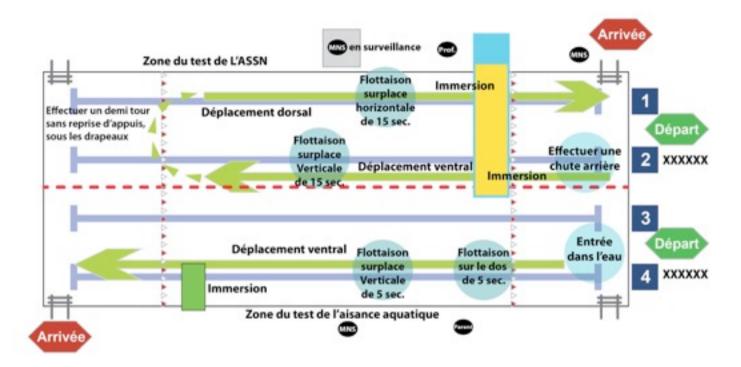
(aisance aquatique et savoir nager)

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

Test pour la création 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 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 fiches d'évaluations (initiale et finale), pages 4 et 5 (2 groupes) 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 le séance un essai sera fait pour une évacuation du bassin; 3 coups de sifflet.

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.

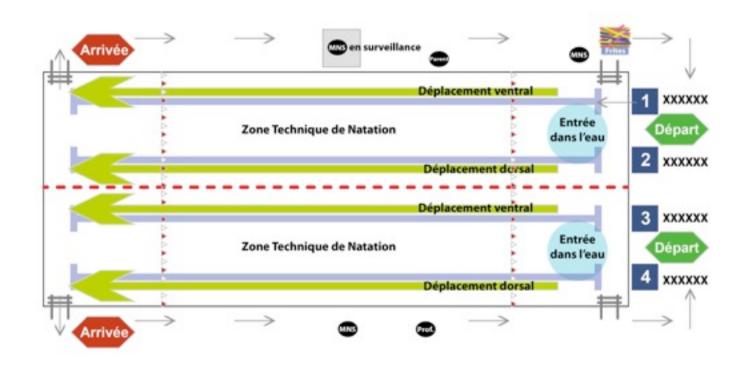
Le bassin est divisé en 2 parties dans le sens de la longueur. 2 groupes de niveau créés suite au test de la séance 1.

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 des tests de l'ASSN (Attestation Scolaire Savoir Nager) et/ou de l'aisance aquatique

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, selon le niveau des groupes.

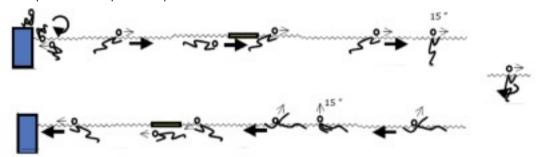


ASSN, Attestation Scolaire Savoir Nager

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

Article 1 - Le savoil-flager, dont la finalitise permet la deliviance de l'attestation scolaire « savoil-flager » prevae 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

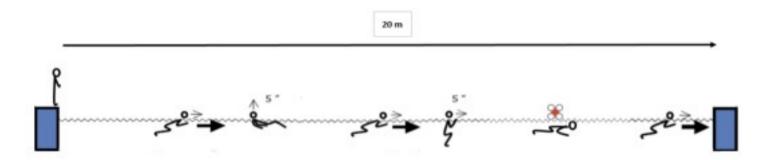
Je sais faire	je crois savoir faire	Je ne sais pas faire	Attestation Scolaire Savoir Nager
			entrer dans l'eau en chute arrière
			franchir en immersion complète un obstacle sur une distance de 1,5 mètre
			nager sur le ventre pendant 20 mètres
			réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes
			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

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

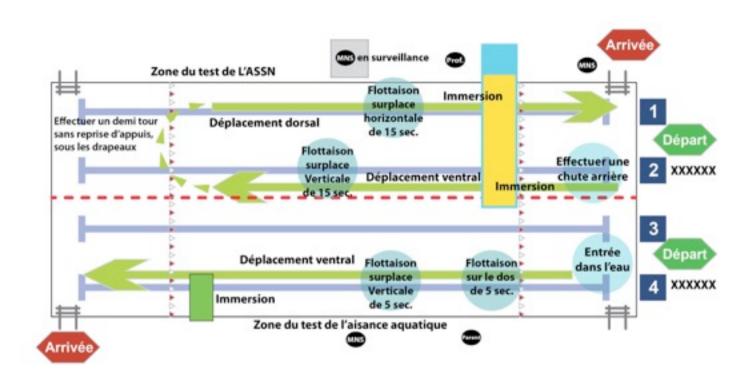
Séance 10 et 11 Passage des Tests ASSN et aisance aquatique

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 : Libre

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.

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 1 frite sous le ventre, 1 frite devant bras tendus Diff 2 Diff 3 Planche sous le ventre Diff 4 Planche loin devant la tête Planche loin devant la tête, je fais des bulles dans l'eau le plus Diff 5 régulièrement possible Exercice 1B En position couchée. Déplacement en poussée de jambes (consigne : je pousse par les talons, en écartant les 2 jambes ensembles) Diff 1 1 frite sous chaque bras, menton dans l'eau 1 frite sous le ventre, 1 frite devant bras tendus Diff 2 Diff 3 Planche sur le ventre Diff 4 Planche loin devant la tête Planche loin devant la tête, je fais des bulles dans l'eau le plus Diff 5 régulièrement possible Exercice 2 Déplacement en appuis simultanés sur les bras. Frite sous la poitrine, j'avance avec mes 2 bras ensemble (mes mains décrivent un Diff 1 cercle sans jamais dépasser la ligne des épaules) Frite sous le nombril, j'avance avec mes 2 bras ensemble tête au dessus de l'eau Diff 2 (mes mains décrivent un cercle sans jamais dépasser la ligne des épaules)



Diff 5

Diff 4

Diff 5

Diff 5

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 : Possibilté de demander les mêmes exercices avec un mouvement de jambe, en poussé ou en battement

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

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

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

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

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 Diff 3 opposée)

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 : Possibilté de demander les mêmes exercices avec un mouvement de jambe en battement

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)

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

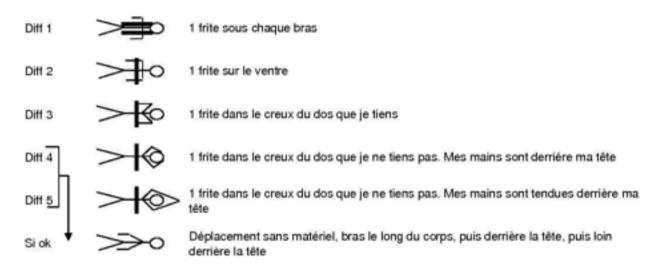
10 exercices de bases

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



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

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 drt, 1 lg bras gche

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 drt, 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

Idem exercice 4 sans matériel sauf : alterner bras droit et bras gche



Bulletin officiel n° 30 du 23 juillet 2015

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	Attestation scolaire	РНОТО
	« savoir-nage	
	Prénom :	1 20
MINISTÈRE DE L'EDUCATION NATIONALE. DE L'ENSEGNEMENT SUPÉRIEUR RETORIGE PROCESSE. ET DE LA RECHERCHE	École / collège :	

Verso

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



Bulletin officiel nº 34 du 12-10-2017

Recto

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

Verso

Andlines d'alsanes aquestans

Centical a awance aqualique		
Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique certifie que l'élève	et sporti a passé	
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 camardes qui sont déjà dans l'eau.
- Je nage toujours du coté 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 coté 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 coté 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.











