

HEUREUX dans l'eau



de l'Aisance Aquatique ...
au Savoir Nager en Sécurité

Groupe académique EPS du 1er degré



2025



RÉGION ACADÉMIQUE
LA RÉUNION

*Liberté
Égalité
Fraternité*

HEUREUX DANS L'EAU

Un guide pour accompagner la mise en œuvre
de l'enseignement de l'aisance aquatique
et du savoir nager en sécurité

élaboré par

**le groupe EPS 1D
de l'académie de la Réunion**

et soutenu par l'IEN en charge de la mission EPS Estelle BADAT

Août 2025

Sommaire

Introduction.....	4
La réglementation.....	5
L'encadrement.....	6
Les intervenants extérieurs bénévoles (<i>IEB</i>).....	7
La construction de l'aisance aquatique.....	8
Genèse de la démarche.....	8
Origines des craintes et appréhensions.....	8
L'organisation de l'espace.....	8
Posture de l'enseignant et des intervenants extérieurs.....	8
Les 8 étapes de la construction de l'aisance aquatique.....	9
1. Acclimatation au bassin : l'entrée dans l'eau et la sortie autonome.....	9
2. Les premiers déplacements.....	10
3. La reconstruction du corps immergé.....	11
4. Rythme et amplitude.....	11
5. Les immersions et déplacements immergés de surface.....	11
Les premières immersions statiques.....	11
Les immersions de surface.....	11
L'utilisation de frites au sol.....	11
Les immersions longues de surface.....	12
6. Les remontées passives.....	12
7. Les sauts dans le bassin.....	13
8. Les déplacements sans appui.....	14
L'aménagement du bassin.....	14
L'apprentissage du Savoir Nager en Sécurité.....	16
Une étape clé.....	16
L'équilibration.....	17
L'immersion.....	22

La respiration.....	24
La propulsion.....	27
Les déplacements de surface (<i>ventraux & dorsaux</i>).....	27
Activités ritualisées pour s'exercer aux 3 nages.....	28
Le Crawl.....	29
La brasse.....	30
Le dos.....	31
La technique de la brasse.....	32
La technique du crawl.....	36
Étapes 1 & 2 : limiter les résistances.....	36
Étapes 3 & 4 : la respiration et la glisse.....	38
Étapes 5 & 6 : la prise d'appui et les battements de jambes.....	40
La nage sur le dos.....	41
La nage sécuritaire.....	41
La portance.....	41
La technique du dos crawlé.....	45
Les évaluations.....	48
Les paliers de l'aisance aquatique.....	48
Palier 1 : attendu en fin de Moyenne Section de maternelle.....	48
Palier 2 : attendu en fin de Grande Section de maternelle.....	48
Palier 3 : attendu de fin de Cours Préparatoire.....	48
L'Attestation de Savoir Nager en Sécurité.....	49
Le test d'aptitude de nageur pour les intervenants extérieurs bénévoles.....	50
Quelques liens utiles.....	50

Introduction

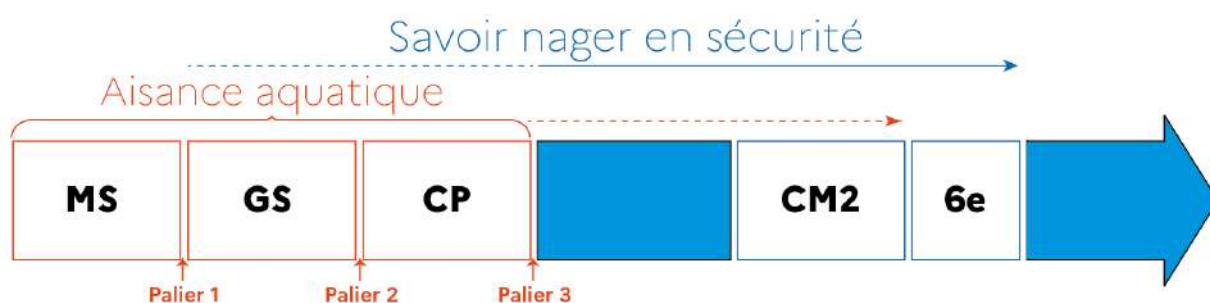
Ce guide succède à l'illustré "**EUX DANS L'EAU**"¹ ouvrage qui a accompagné durant de longues années les séances d'apprentissage de la natation dans les écoles de la Réunion et bien au-delà.

Il a vocation à présenter de manière claire, synthétique et illustrée les attendus des programmes de l'école primaire, concernant dans un premier temps la construction de l'aisance aquatique et dans un second temps l'apprentissage du savoir nager en sécurité.

Ces deux étapes offriront aux élèves un apprentissage plaisant, où la construction et la consolidation de la confiance en soi accompagneront le développement de compétences motrices.

Au fil des pages, vous découvrirez des informations essentielles, des conseils pratiques, des parties techniques illustrées et des activités pédagogiques pour la mise en oeuvre des séances de la Moyenne Section de maternelle au CM2, mais aussi au-delà. Chaque enfant a le potentiel de devenir un nageur confiant et compétent, ce guide servira de ressource pour atteindre ces objectifs et préparer sereinement nos élèves à profiter de l'eau en toute sécurité, que ce soit dans une piscine, à la plage ou dans n'importe quel milieu aquatique.

La natation, c'est bien plus qu'un simple apprentissage scolaire, c'est un projet de classe et une compétence pour la vie.



La construction de l'aisance aquatique est à proposer à tous les non-nageurs, de tout âge et inversement le savoir nager en sécurité peut être validé à tout moment dans la scolarité des élèves.

¹ dernière version mise à jour en 2006

La réglementation

L'enseignement de la natation à l'école primaire est défini par la **note de service du 28 février 2022** publiée au **Bulletin officiel n° 9 du 3 mars 2022 - NOR: MENE2129643N** (*extrait ci-dessous*).

Elle a pour objet de définir les conditions de l'acquisition par les élèves, dès leur plus jeune âge, d'une aisance suffisante pour évoluer en sécurité dans le milieu aquatique et de définir l'enseignement de la natation dans le cadre scolaire, dans le respect de la réglementation en vigueur. Elle vise à faire toute sa place aux premiers apprentissages permettant d'évoluer en sécurité dans un milieu aquatique surveillé tout en conservant la perspective de la construction des compétences, par la pratique de la natation et des activités aquatiques, définies par le programme de l'éducation physique et sportive (EPS) au fil de la scolarité.

Pour permettre aux élèves de construire les compétences attendues, en référence aux programmes d'enseignement, il importe, dans la mesure du possible, de prévoir trois à quatre séquences d'apprentissage à l'école primaire (de 10 à 12 séances chacune).

Le parcours de formation de l'élève s'initie dans la perspective d'une aisance aquatique, dès le cycle 1. Il se traduit par des situations de découverte et d'exploration du milieu aquatique. Elles permettent d'agir en confiance et en sécurité ainsi que de découvrir de nouveaux équilibres (entrer et sortir de l'eau, se déplacer, s'immerger, se laisser flotter sans matériel et sans aide).

Le parcours se poursuit au cycle 2 par des temps d'enseignement progressifs et structurés, afin de permettre la validation des attendus de la fin du cycle (notamment « se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion »).

La fréquence, la durée des séances et le temps d'activité dans l'eau sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Dans le cadre d'une séquence d'enseignement, une séance hebdomadaire est un seuil minimal. Des programmations plus massées (2 à 4 séances par semaine), voire sous forme de stage sur plusieurs jours consécutifs, peuvent être encouragées. Elles peuvent constituer des réponses efficaces dans des contextes particuliers, à des projets ou à des besoins, notamment pour les

actions de soutien et de mise à niveau. Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de 40 à 45 minutes de pratique effective dans l'eau.

L'encadrement

L'encadrement est un terme qui s'applique à chaque adulte prenant en charge les élèves du début à la fin de la séance. Selon le niveau de qualification et le statut, les degrés de responsabilités et les rôles de chacun peuvent être différents.

Pour les dispositifs et classes à faibles effectifs ou dédoublées, le regroupement de classes sur des séances communes peut être envisagé en constituant un seul groupe-classe. **Un effectif global jusqu'à 30 élèves pour un regroupement de deux classes peut donc être encadré par les seuls professeurs (cf tableau 2^e ligne 2^e colonne).**

L'encadrement des élèves est assuré par le professeur responsable de la classe et des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles.

Le taux d'encadrement ne peut être inférieur aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous. Ce dernier doit être déterminé en fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins, mais aussi de la nature de l'activité.

Le taux d'encadrement ne tient pas compte de la présence d'un personnel qualifié et dédié à la surveillance.

	élèves d'école maternelle	élèves d'école élémentaire	élèves de maternelle et d'élémentaire <i>(multi-niveaux C1/C2)</i>
Moins de 20 élèves	2 adultes dont <i>l'enseignant(e) minimum</i>	2 adultes dont <i>l'enseignant(e) minimum</i>	2 adultes dont <i>l'enseignant(e) minimum</i>
Entre 20 et 30 élèves	3 adultes dont <i>l'enseignant(e) minimum</i>	2 adultes dont <i>l'enseignant(e) minimum</i>	3 adultes dont <i>l'enseignant(e) minimum</i>
Plus de 30 élèves	4 adultes dont <i>l'enseignant(e) minimum</i>	3 adultes dont <i>l'enseignant(e) minimum</i>	4 adultes dont <i>l'enseignant(e) minimum</i>

Lorsque des regroupements de classes ou des échanges de services sont organisés, le professeur de la classe **peut être remplacé par un autre professeur.**

Les intervenants extérieurs bénévoles (IEB)

Des personnes susceptibles d'apporter leur contribution bénévole aux activités physiques et sportives peuvent être autorisées à intervenir au cours des enseignements.

Ces intervenants bénévoles sont soumis, d'une part, à un agrément préalable (sauf s'ils relèvent d'une des situations prévues au point précédent, « les intervenants

professionnels »), délivré par l'IA-DAASEN agissant sur délégation du recteur, après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité et, d'autre part, à l'autorisation du directeur d'école.

Ils peuvent :

- assister le professeur dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves ;
- prendre en charge un groupe d'élèves que le professeur leur confie. Dans ce cas, ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation d'activités (parcours, ateliers, jeux guidés, etc.) selon les modalités fixées par le professeur.

Des sessions collectives d'information et de validation des aptitudes physiques (cf *schéma du test en annexe*) sont organisées pour préparer les intervenants bénévoles à participer à l'encadrement de ces activités. Lors de ces sessions leur sont présentés leurs différents rôles, avant, pendant et après la séance et les conseils pour seconder l'enseignant de manière efficace et accompagner au mieux les élèves lors de leur cycle d'apprentissage. (cf *digipad "Recommandations et conseils pour IEB"*)



La construction de l'aisance aquatique

Genèse de la démarche

La construction de l'aisance aquatique, chez les enfants de 4 à 7 ans, revêt un enjeu sociétal majeur pour lutter contre la noyade.

Basée sur les travaux de Raymond Catteau (1923-2019), cette démarche a la volonté d'apprendre à nager comme l'on apprend à marcher. L'élève, par l'expérimentation et les réussites en action s'approprie l'environnement et construit le corps flottant, ce qui lui permet d'évoluer en toute sécurité dans le milieu aquatique.

Origines des craintes et appréhensions

D'où viennent les peurs de l'enfant de 3 à 6 ans à la piscine ?

Symptômes : pleurs et cris

Causes : L'incertitude posturale

- Méconnaissance et incertitude du milieu
- Crainte de la disparition, de l'engloutissement, du remplissage.
- Focalisation exclusive sur les parties émergées du corps (*celles immergées n'existent plus*)

Besoins :

L'enseignant ne peut pas le raisonner, il faut le mettre dans l'eau et lui montrer qu'il peut en sortir seul grâce à une guidance kinesthésique et une attitude positive.

- Seule l'investigation du milieu va atténuer sa peur. Il faut pour cela le mettre impérativement en action en évitant toute discussion ou négociation.

L'organisation de l'espace

Chaque adulte est responsable d'une zone définie en fonction des moyens d'encadrement et des espaces disponibles. Il prend en charge la surveillance et l'accompagnement des élèves qui parcourent ce secteur.

Posture de l'enseignant et des intervenants extérieurs

La réussite du dispositif exige que l'enseignant se mette en retrait pour laisser l'élève agir. Cette mise à distance permet de libérer l'espace d'action de l'élève et de mieux observer son activité et d'évaluer ses acquis, afin d'individualiser son parcours.

Les 8 étapes de la construction de l'aisance aquatique

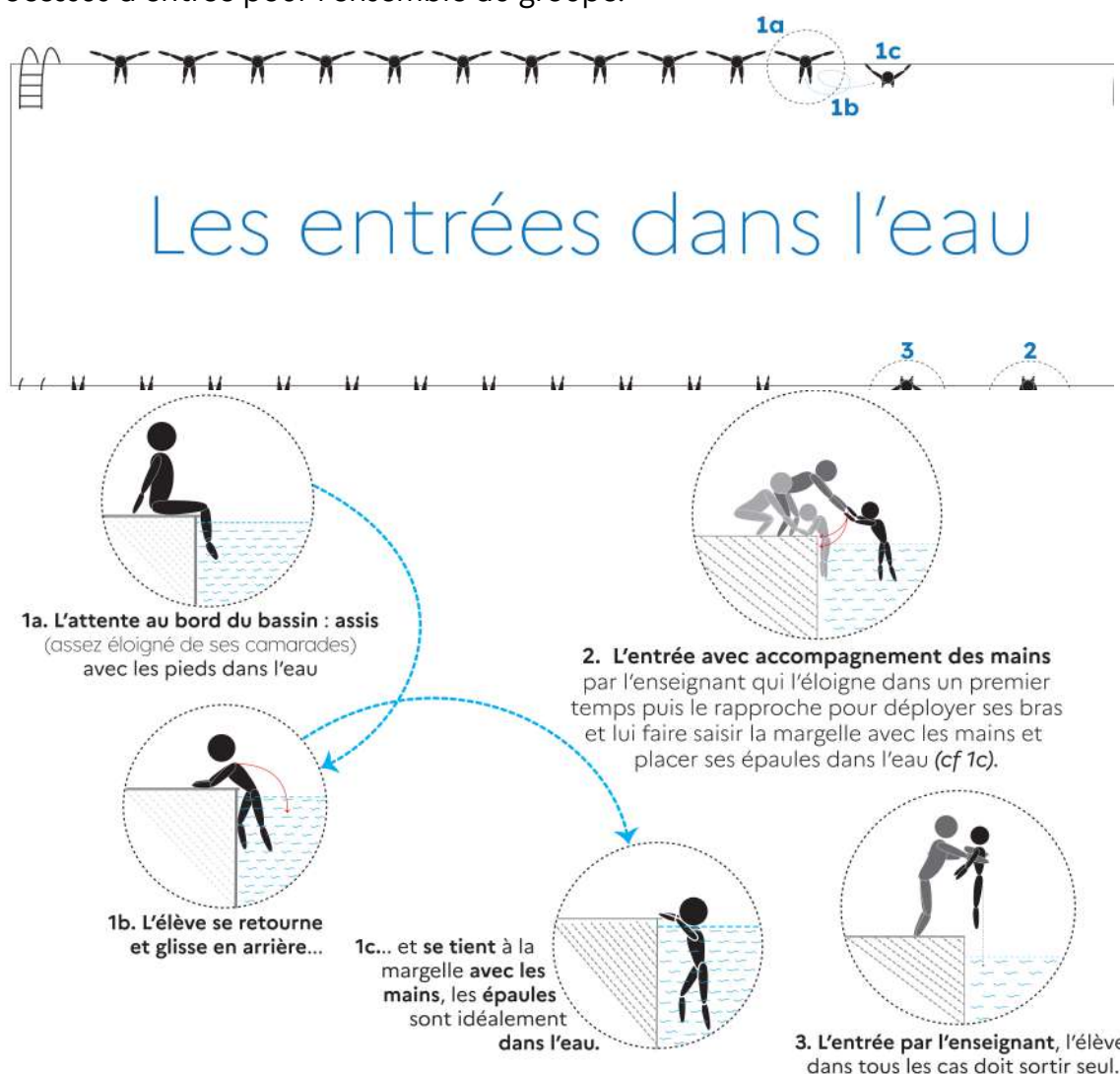
Une étape ne correspond pas à une séance, mais à un **point de passage**, le dispositif permet à chacun de progresser à son rythme.

Selon le niveau de compétences de chaque élève, **plusieurs étapes peuvent être réalisées au cours d'une même séance. Une seule étape peut aussi faire l'objet de plusieurs séances.** Le passage d'une étape à l'autre ne s'opère que lorsque l'étape précédente est atteinte à de nombreuses reprises.

Par exemple : on n'incite pas un élève à sauter dans le bassin tant qu'il n'accepte pas l'immersion complète et qu'il n'a pas expérimenté avec succès la remontée passive.

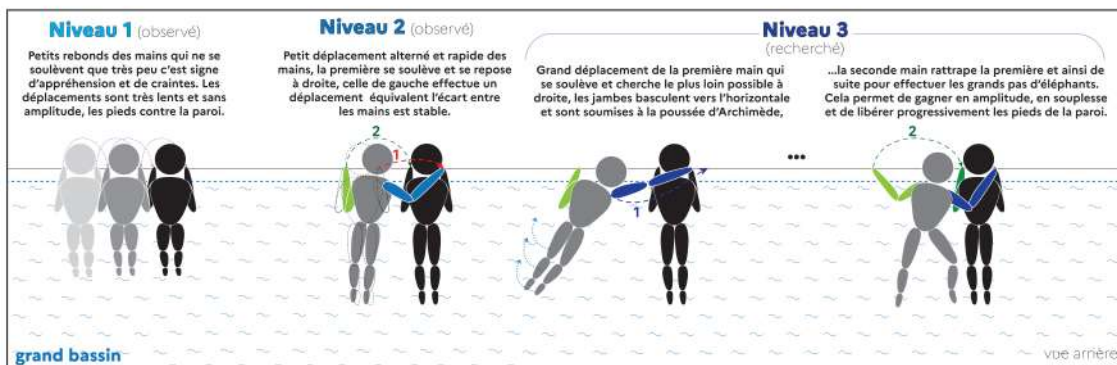
1. Acclimatation au bassin : l'entrée dans l'eau et la sortie autonome

Il est essentiel, dès la première séance, que tous les enfants entrent dans l'eau et en ressortent de manière autonome. Prendre un volontaire en exemple favorise le processus d'entrée pour l'ensemble du groupe.

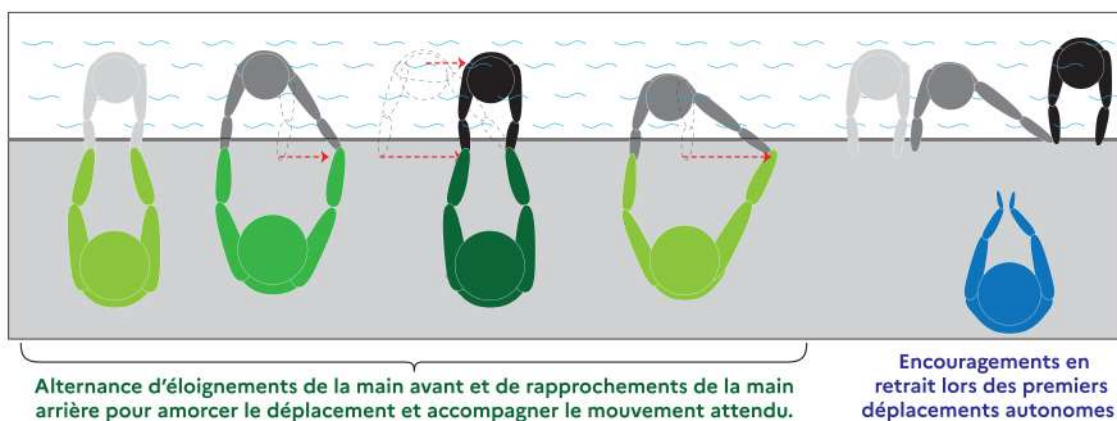


2. Les premiers déplacements

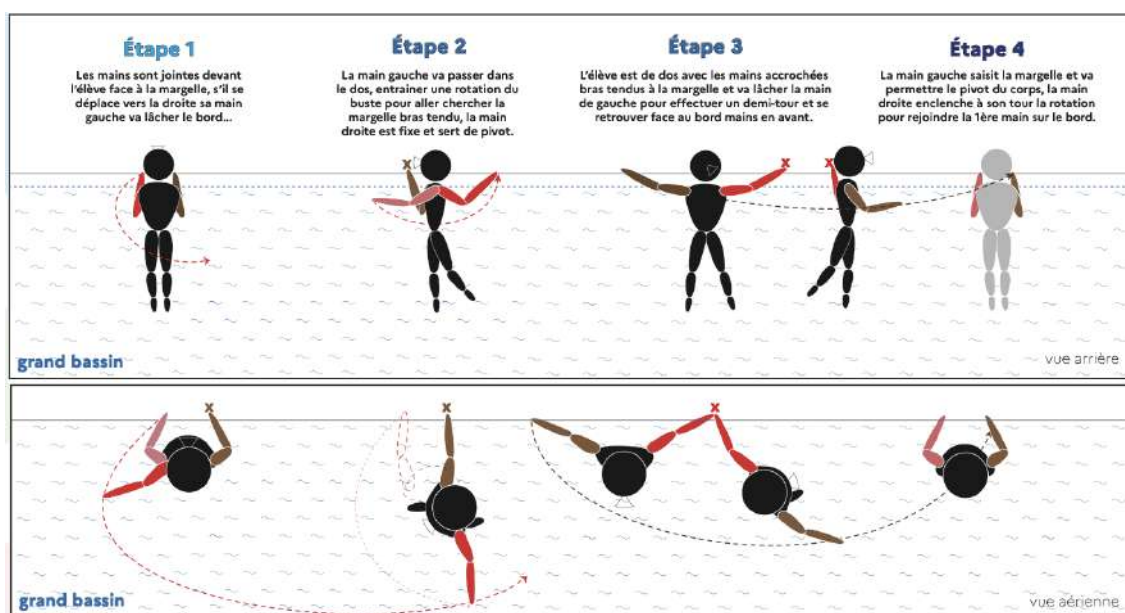
Les laisser agir et explorer ce milieu qu'ils découvrent. Puis les inciter à expérimenter plusieurs formes de déplacements.



Certains élèves pourraient avoir besoin d'un accompagnement par l'adulte. Cette aide doit permettre d'amorcer son activité.



La toupie :



3. La reconstruction du corps immergé

À chaque mouvement et interaction avec l'environnement et leurs camarades, les élèves prennent des informations précieuses. Ils reconstruisent progressivement le schéma corporel et expérimentent un nouvel équilibre sans appuis plantaires.

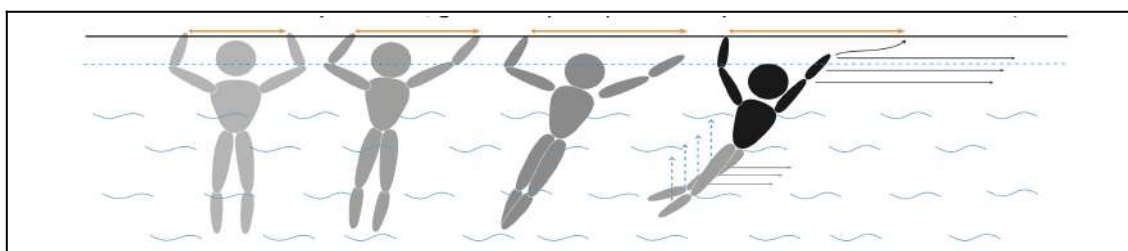


Proposer à l'élève d'essayer des lunettes peut lui donner accès à la vision du bassin et de son corps immergé.

4. Rythme et amplitude

L'augmentation d'amplitude et de rythme contribue à trois objectifs :

- le relâchement progressif des bras, pour des déplacements plus fluides
- la libération des pieds, qui abandonnent progressivement le réflexe de marche et la recherche de gravité
- la bascule vers la position horizontale du nageur amorcée par l'action de l'eau grâce à la poussée d'Archimède sur les jambes.



5. Les immersions et déplacements immergés de surface

Les premières immersions statiques

Les immersions de surface

L'utilisation de frites au sol

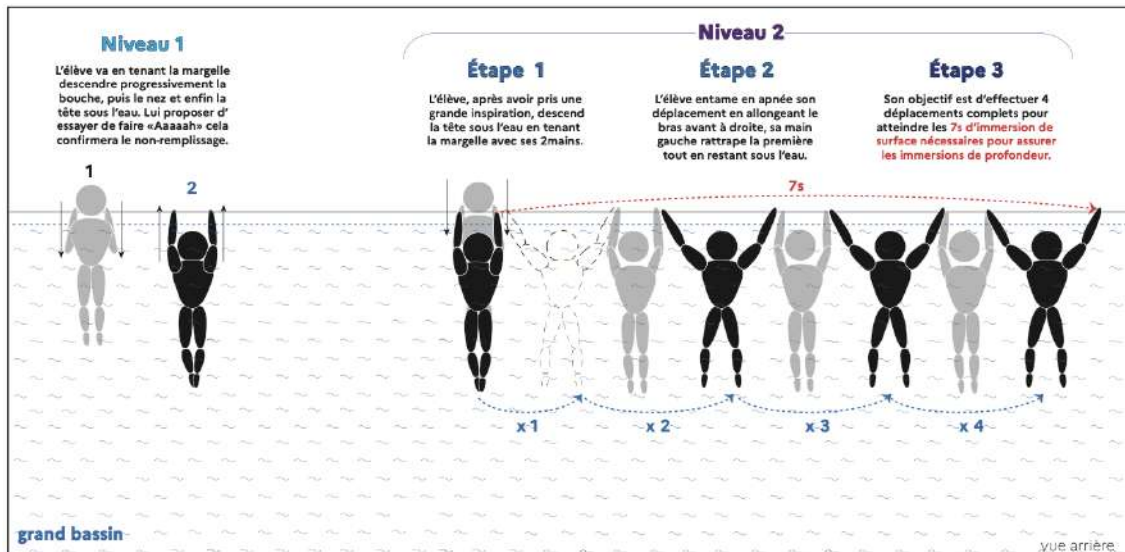
Positionner une frite à moitié sur l'eau permet de placer un obstacle incitant à une immersion rapide lors du déplacement. D'autres aménagements permettront de travailler les immersions plus longues.

(cf rubrique "Aménagements possibles du bassin")

Les immersions longues de surface

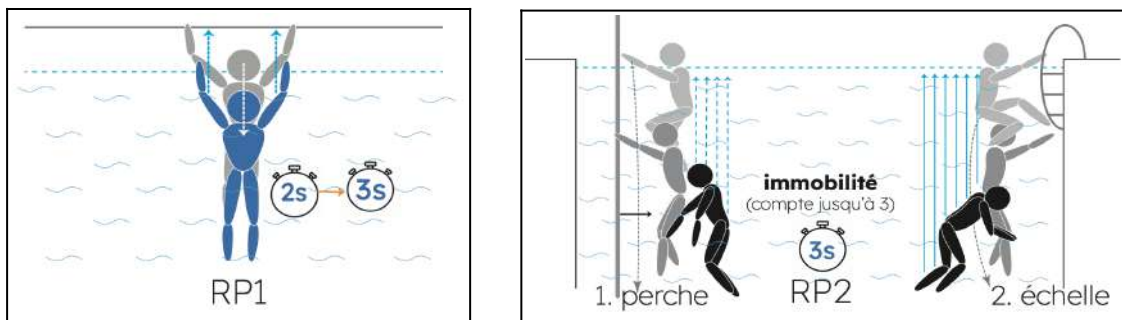
Une durée d'immersion supérieure à 7 secondes permettra d'atteindre le fond du bassin et de se laisser remonter passivement.

Astuce observable : 4 déplacements des mains tête immergée représentent plus de 7 s !



6. Les remontées passives

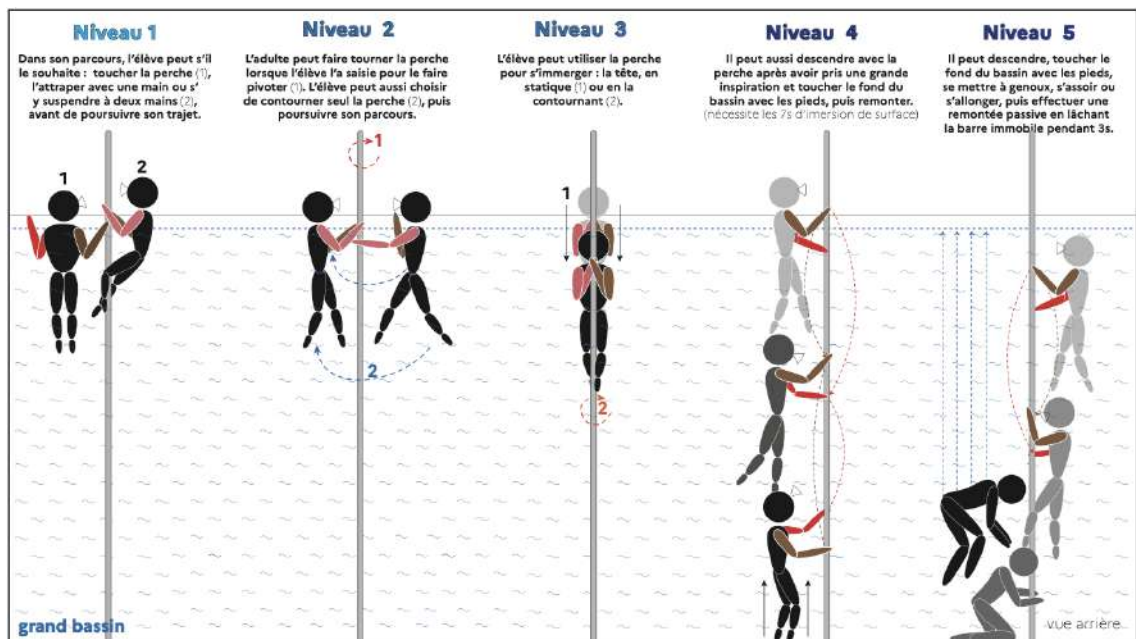
C'est l'étape déterminante durant laquelle l'élève prend conscience que son corps flotte sous l'effet de la poussée d'Archimède.



L'étape 1 statique (RP1) correspond à faire "**le bouchon**". Pour cela il va lâcher la margelle et s'enfoncer lentement en immergeant un peu la tête. Après un compte jusqu'à 3, il ressent que son corps remonte et rattrape le bord. Certains élèves l'expérimenteront d'eux-mêmes lors des déplacements. On peut saisir l'opportunité pour demander aux autres s'ils souhaitent d'imiter leur camarade. Pour ceux qui sont à l'aise, on peut également leur proposer de faire le "crabe" en mimant avec les mains l'ouverture et la fermeture des pinces au-dessus de la tête. Cela sera le signe d'une plus grande assurance et favorisera leur rééquilibration avec les jambes pour stabiliser leur position.

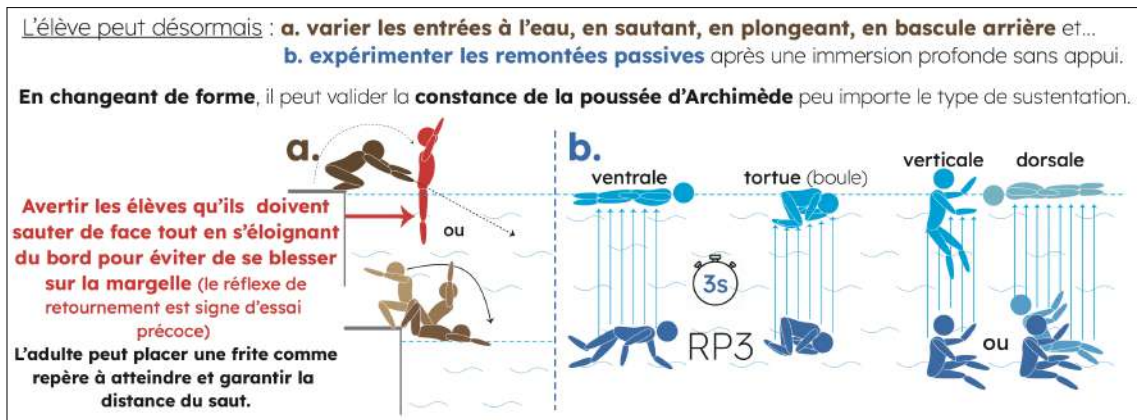
L'étape 2 remontées passives plus profondes (RP2). On peut les provoquer en proposant aux élèves prêts à le faire un incitateur, pour descendre le long des échelles ou d'une perche placée en moyenne puis grande profondeur.

Deux choses essentielles : faire prendre une grande inspiration pour remplir les poumons d'air et bien demander à l'élève de rester immobile lorsqu'il lâche l'échelle ou la perche, puis de patienter jusqu'à la remontée. (cf illustrations utilisations de la perche ci-dessous)



7. Les sauts dans le bassin

Lors de cette étape, les sauts sont encadrés par un adulte, dans un **secteur dédié** (pas d'élèves en déplacement dans celui-ci, leur parcours aller-retour réduit s'arrête donc avant).

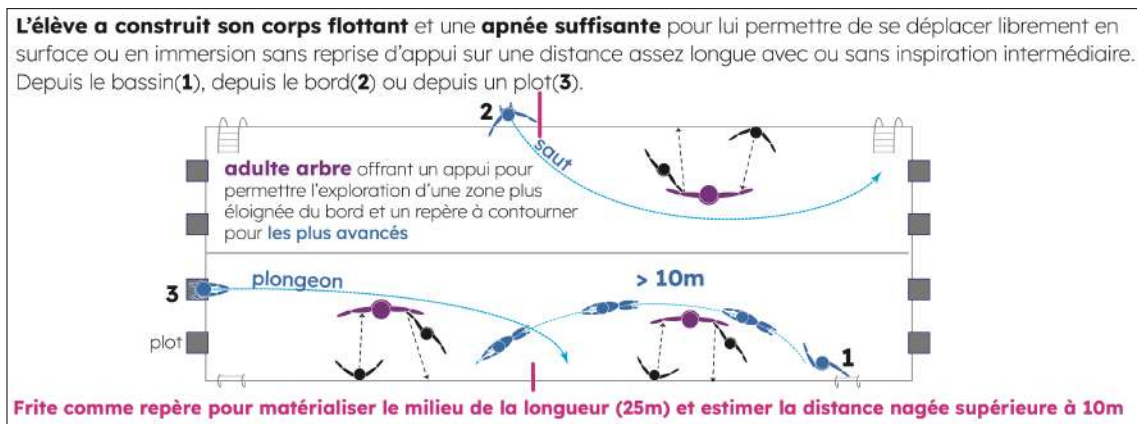


Possibilités : (cf rubrique "Aménagements possibles du bassin").

- placer un adulte dans l'eau (suffisamment éloigné) face à l'élève qui saute pour le rassurer
- faire sauter les élèves depuis un tapis épais avancé sur l'eau
- tendre une frite au dessus de l'eau dans l'angle du bassin (au niveau d'un plot par exemple) et demander à l'élève d'essayer de l'atteindre en sautant en avant.

8. Les déplacements sans appui

C'est la dernière étape de la construction de l'aisance aquatique, elle consiste à prolonger les déplacements **sans reprise d'appui, jusqu'à atteindre une longueur de nage de 10 mètres pour valider le palier 3**. À ce stade, l'élève peut envisager une transition vers le savoir nager en sécurité.



L'aménagement du bassin

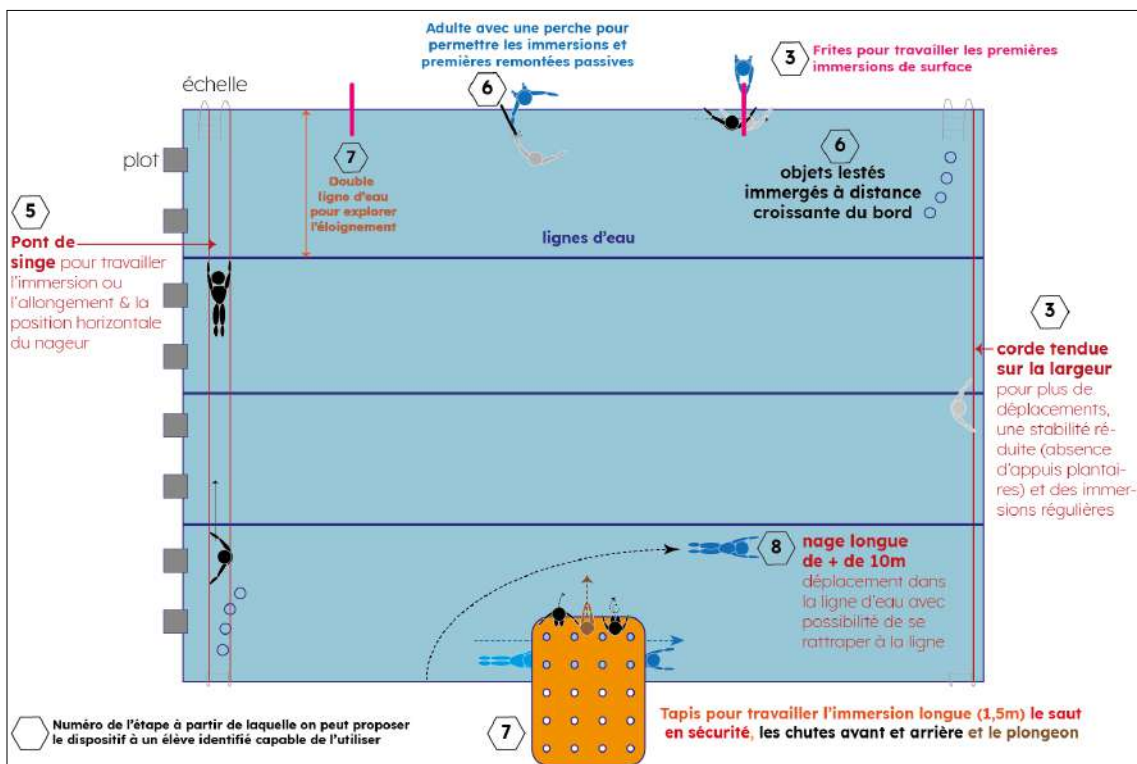


Schéma à titre indicatif, à adapter à chaque public et dépendant du matériel disponible dans les structures. En fonction des progrès de la majorité des élèves, de nouveaux incitateurs ou une organisation évolutive leur permettront d'explorer de nouvelles entrées, immersions, propulsions et réorganisations motrices.

Objectifs par installation :

- **Le pont de singe** : il permet aux élèves de travailler la position horizontale du nageur (*traction des bras ; relâchement ; alignement des jambes*)
- **La double-ligne d'eau** : la première ligne d'eau retirée permet un éloignement du bord agrandi, mais toujours dans un espace bien délimité.
- **La perche dans un secteur** : elle offre beaucoup de possibilités, dans un premier temps utilisée librement par les élèves qui le souhaitent, puis sous forme d'incitations pour explorer le lâcher de margelle (*1 puis 2 mains*) et les immersions en profondeur. (*cf 6. Les remontées passives*)
- **Les objets lestés** : ils favorisent la motivation à explorer les immersions plus profondes et plus longues (*durée*). À disposer en moyenne profondeur, puis en grande pour progressivement augmenter le temps et les distances à parcourir.
- **La corde tendue** : elle oblige les élèves à une rééquilibration, les pieds n'étant plus en contact avec la paroi, le passage sous les lignes d'eau favorise les immersions rapides de tête.
- **Le tapis épais** : il permet aux élèves de varier les entrées ou encore de faire des immersions longues en passant dessous (*exclusivement pour les élèves avancés*). *Bien expliquer le principe de descendre suffisamment bas (mi-profondeur) avant d'avancer. Il permet également de sécuriser les entrée par saut ou par roulade (avant ou arrière) en s'éloignant de la margelle.*

L'apprentissage du Savoir Nager en Sécurité

Une étape clé

Non- nageur

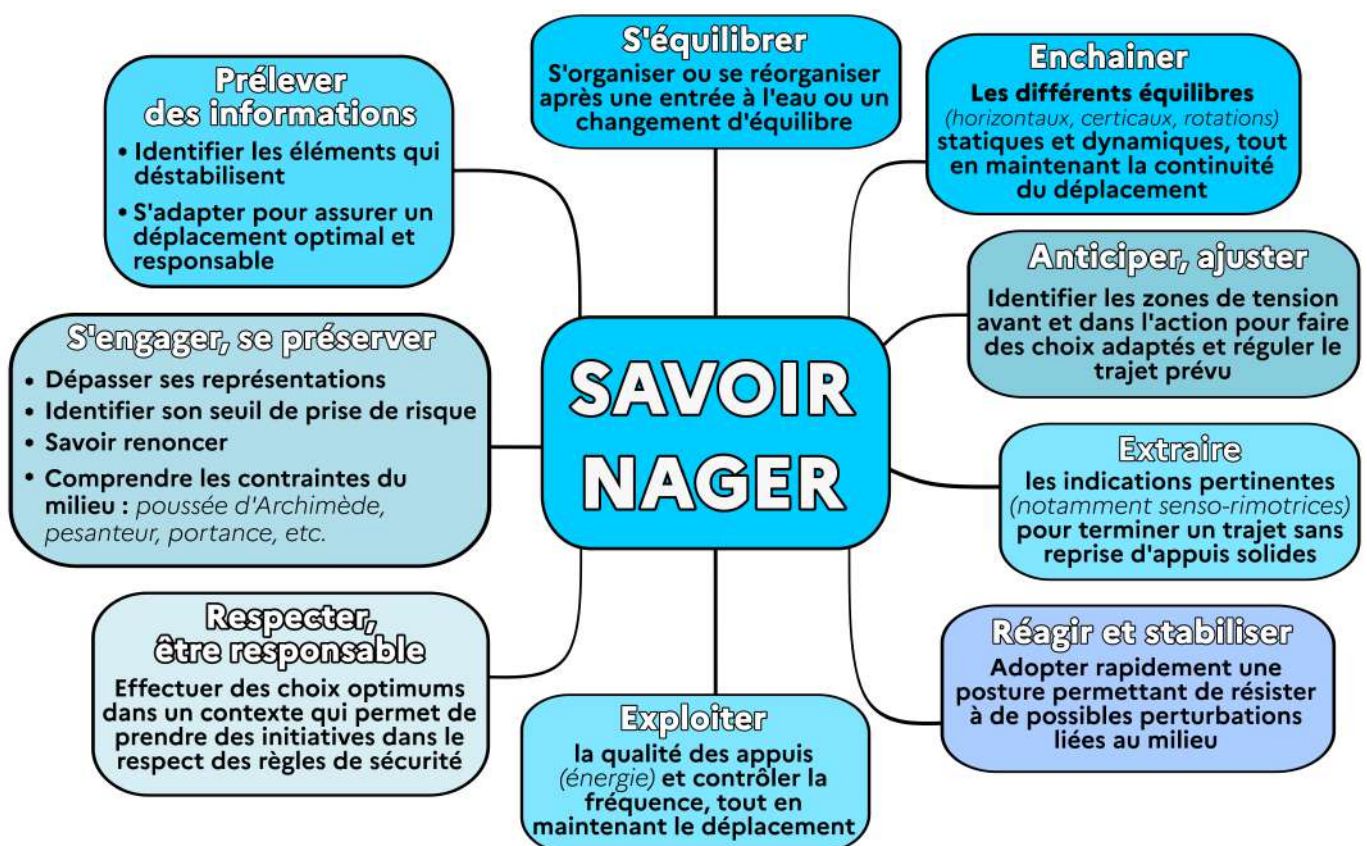
Aisance Aquatique
Les premiers apprentissages

ASNS

Un passeport pour...

un approfondissement des compétences à produire une performance dans un milieu aquatique stable

un approfondissement des compétences à s'adapter à tous les milieux aquatiques
(champ d'apprentissage n°2 de l'EPS)



L'équilibration

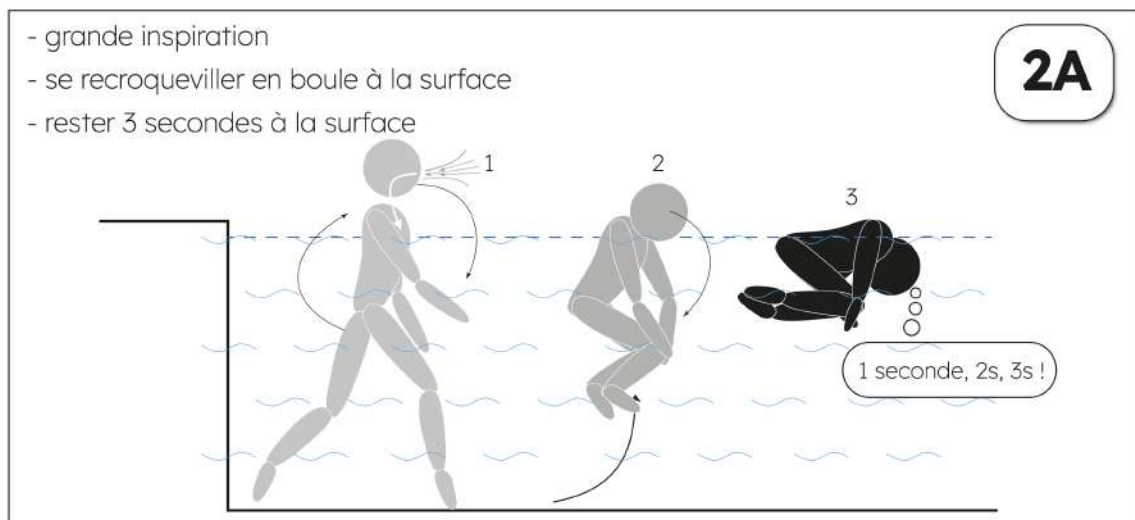
Première étape vers le savoir nager, une fois le corps flottant construit, l'équilibration résulte dans la transition de la posture verticale du terrien soumis à la gravité, à celle du nageur, horizontale en perpétuelle réorganisation lors de ses déplacements dans l'environnement aquatique.

Activités en petit bassin (certaines adaptables au grand bassin par la suite)

Travail d'approfondissement du corps flottant avec recherche de relâchement à la fois économe et optimal pour une meilleure flottaison horizontale, ventrale ou dorsale.

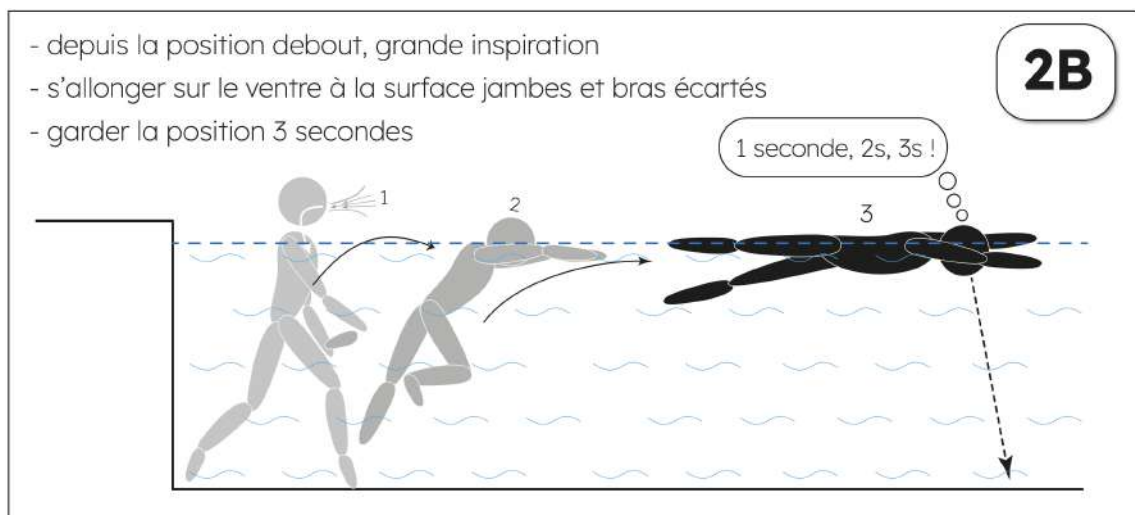
- **A. Faire la boule** : inspirer un maximum d'air depuis la position debout et se mettre en boule en remontant les jambes, en tenant ses genoux avec les bras, menton contre la poitrine, maintenir 3s.

Objectif : effectuer une flottaison corps regroupé avec la tête immergée durant 3s.



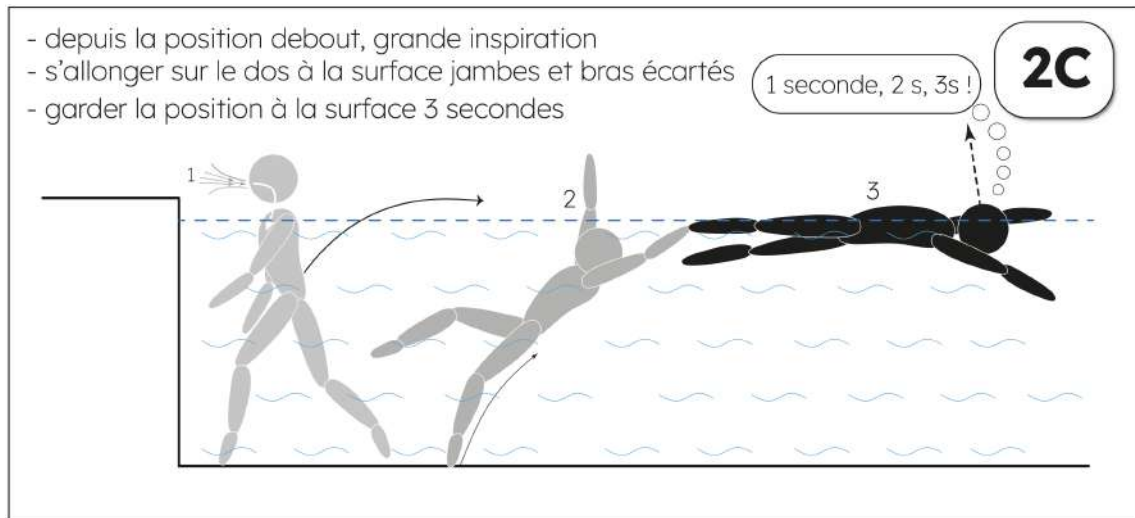
- **B. IDEM et se mettre en sustentation ventrale** (étoile) bras et jambes écartés, regard vers le bas, 3s.

Obj : effectuer une flottaison ventrale à plat, tête immergée durant 3s.



- **C. IDEM + sustentation dorsale** (*planche*) jambes et bras écartés, toujours 3s.

Obj : effectuer une flottaison dorsale à plat, regard vers le haut durant 3s.

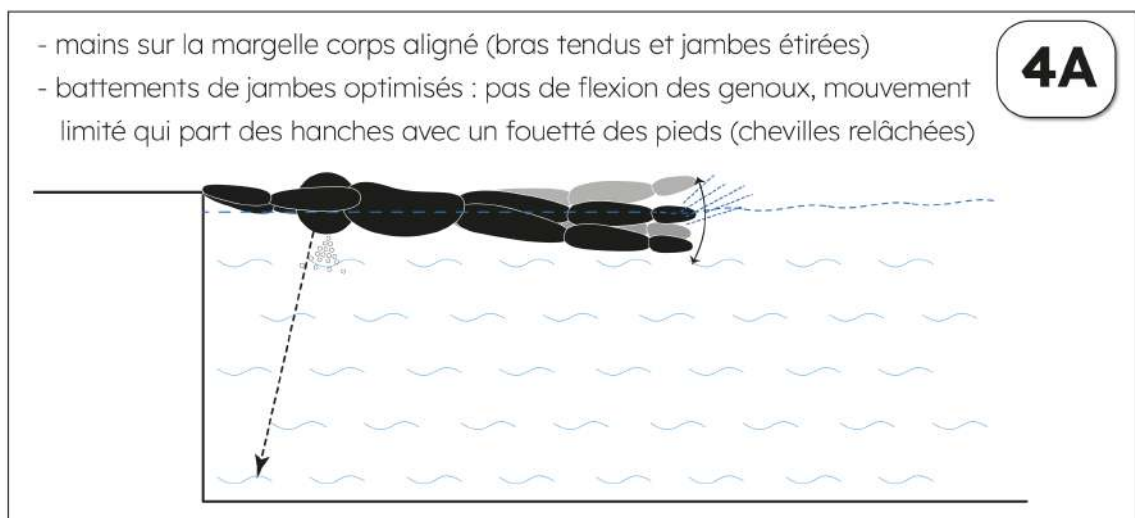


L'équilibre - Les battements de jambes (*technique optimisée*)

Travail permettant d'empêcher l'affaissement de la partie inférieure du corps lors des déplacements.

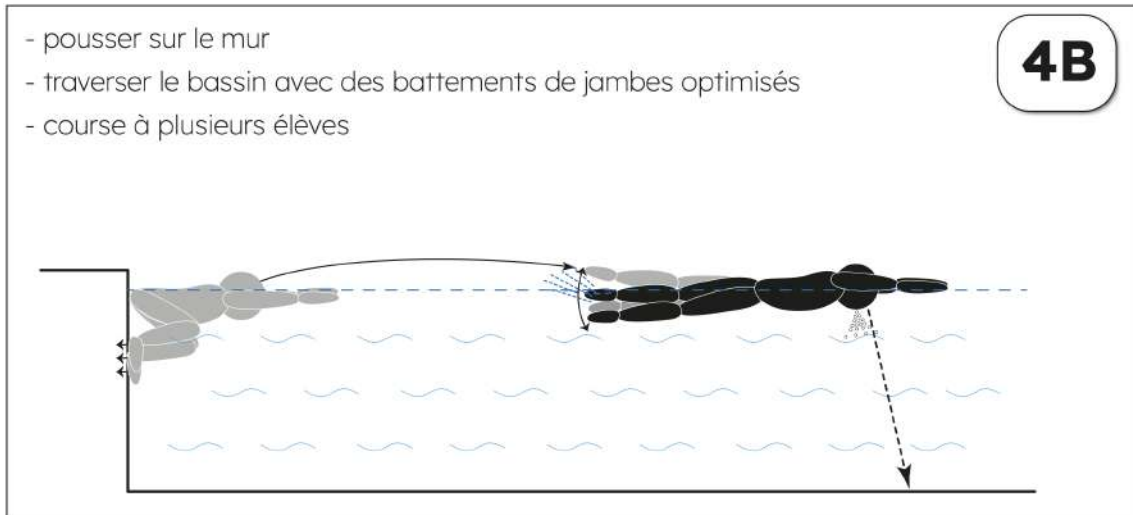
- **A. Effectuer, avec les mains sur la margelle**, des battements de jambes pour s'allonger à la surface, bras tendus en immergeant la tête et en soufflant dans l'eau. Conseils de position des jambes (*étirées et serrées*) et de mouvement (*pas de flexion des genoux, amplitude modérée et fouetté des pieds*) pour une technique efficace.

Obj : travailler en statique la technique des battements de jambes.



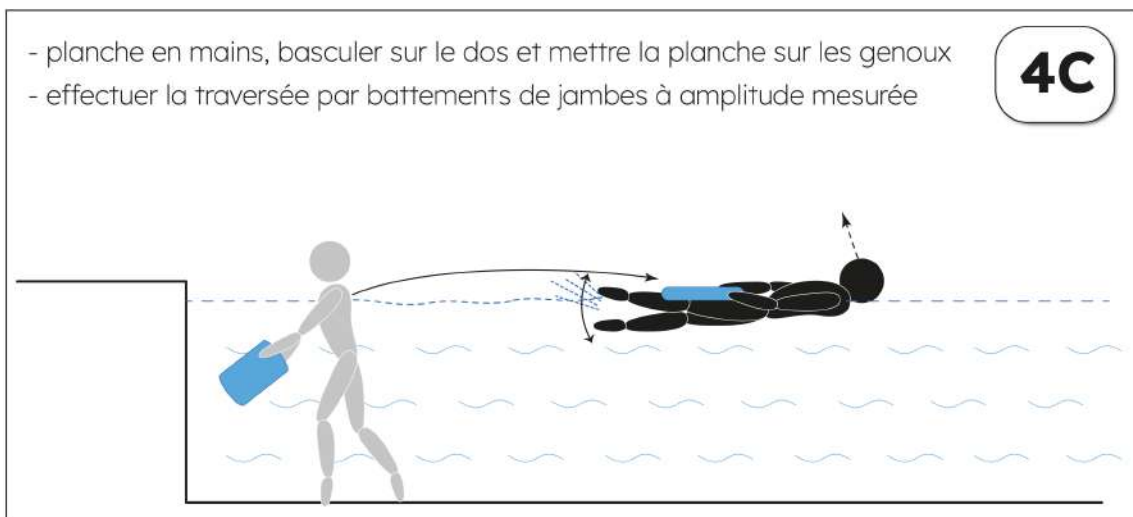
- **B. Effectuer la traversée complète**, après poussée sur le mur, avec battements de jambes. Les bras sont en avant et tendus, une main sur l'autre. Possibilité de faire la course à 2 élèves pour comparer l'efficacité de leurs battements.

Obj : mettre en application le travail statique en déplacement et comparer l'efficacité des battements.



- **C. IDEM sur le dos.** Mettre une planche bras tendus sur les genoux s'ils fléchissent pour favoriser le travail de battements depuis les hanches, à amplitude mesurée, et le fouetté des pieds, grâce au relâchement des chevilles.

Obj : verrouiller les genoux pour optimiser le mouvement de battement

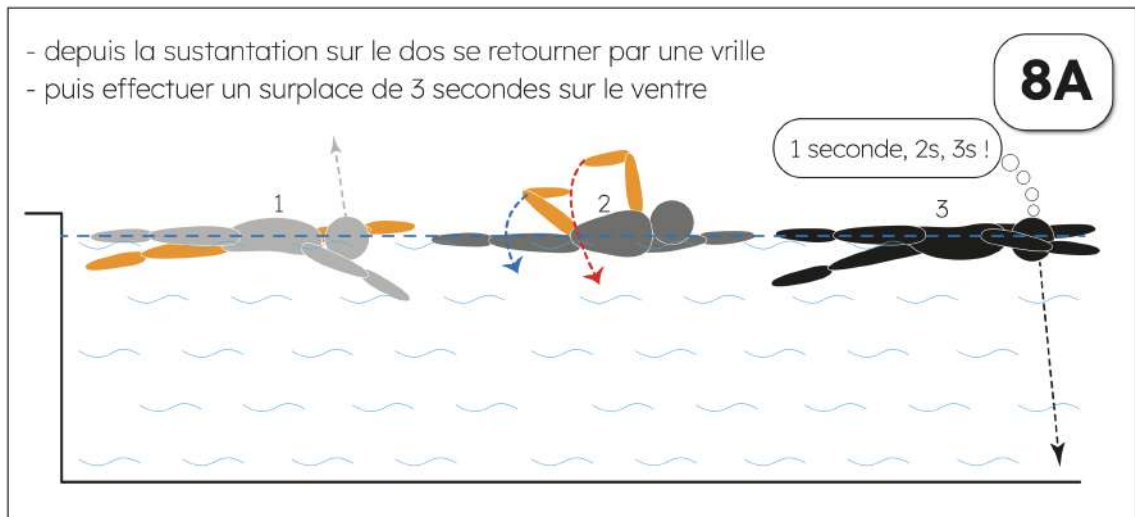


L'équilibre - Passer d'une position ventrale à dorsale et inversement

S'adapter pour se réorganiser, s'orienter et se propulser.

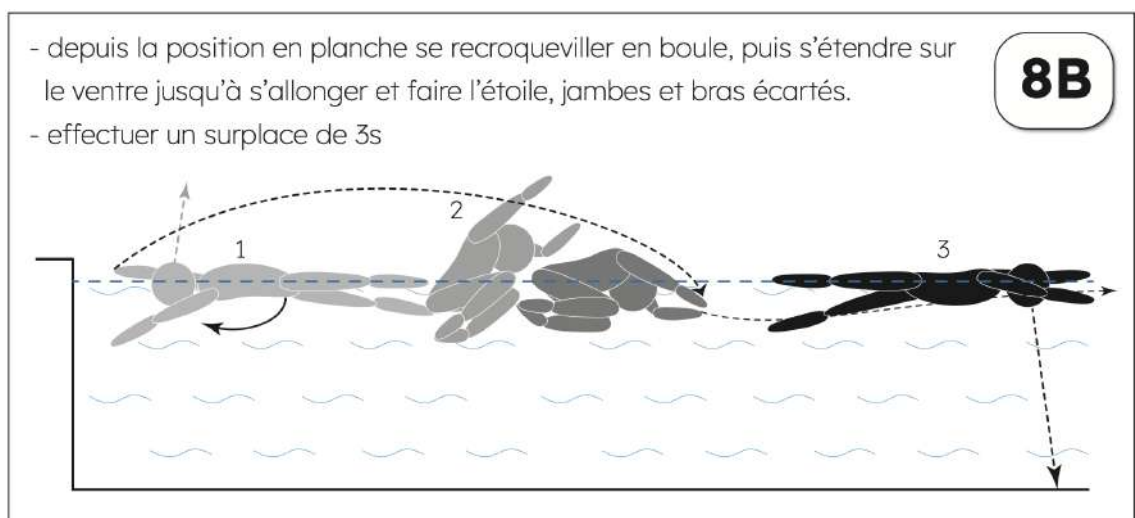
- **A.** Passer d'une **sustentation dorsale à une sustentation ventrale en effectuant une vrille latérale** sans reprise d'appui. Pour cela se retourner en faisant basculer le bras opposé du côté choisi. Sous l'eau le même bras peut basculer pour retrouver la position dorsale du départ.

Obj : se retourner tout en restant allongé (escamoter) du dos au ventre et inversement.



- **B.** Depuis la position debout se placer en **sustentation dorsale (planche)** puis **basculer vers une sustentation ventrale en passant par la position en boule sans reprise d'appui**. Enfin, se regrouper pour revenir à la position debout.

Obj : être capable d'effectuer un surplace ventral ou dorsal et se réorganiser pour passer de l'un à l'autre.



- **C.** Début de **traversée ventrale**, puis à **mi-parcours** basculer en **position dorsale (en boule)** sans reprise d'appui pour effectuer un retour au point de départ.

Obj : se retourner tout en restant allongé (escamoter) du dos au ventre et inversement.

- effectuer un début de traversée ventrale, puis à mi-parcours basculer en position dorsale en se regroupant en boule, sans reprise d'appui pour :

- effectuer un retour dorsal au point de départ

8C

bascule sans reprise d'appui

- **D. Effectuer une traversée sur le dos** et à mi-parcours effectuer une vrille pour **terminer le parcours sur le ventre**.

Obj : se retourner lors d'un déplacement.

- effectuer un début de traversée dorsale,

- puis à mi-parcours basculer par une vrille en position ventrale sans reprise d'appui pour terminer la traversée dans la nage de son choix

- la rotation de la tête engage le corps

8D

retournement par vrille à mi-parcours

- **E. Course entre élèves : demi parcours en dos, puis sur le ventre** : ondulations / dos crawlé, brasse / Crawl.

Obj : lors d'une course se réorganiser rapidement pour effectuer l'action de se retourner.

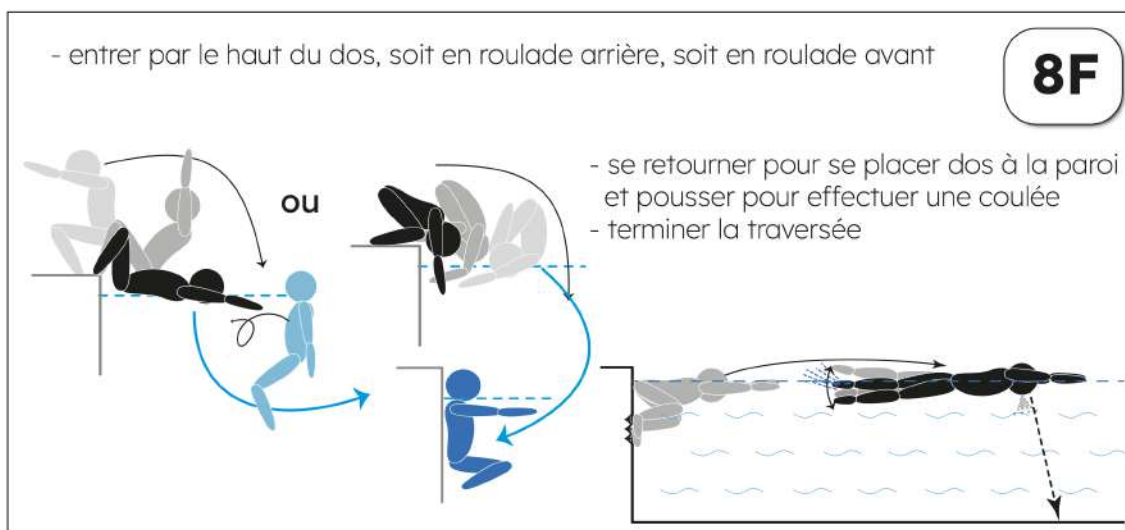
IDEM 8D : course entre élèves, début de traversée sur le dos, puis à mi-parcours basculer en position ventrale (technique au choix) sans reprise d'appui pour terminer la traversée dans la nage de son choix.

8E

BASCULE à mi-parcours

- **F. Entrer en roulade avant ou arrière** (pour basculer par le haut du dos)

Obj : travailler la réorganisation corporelle en variant les entrées.



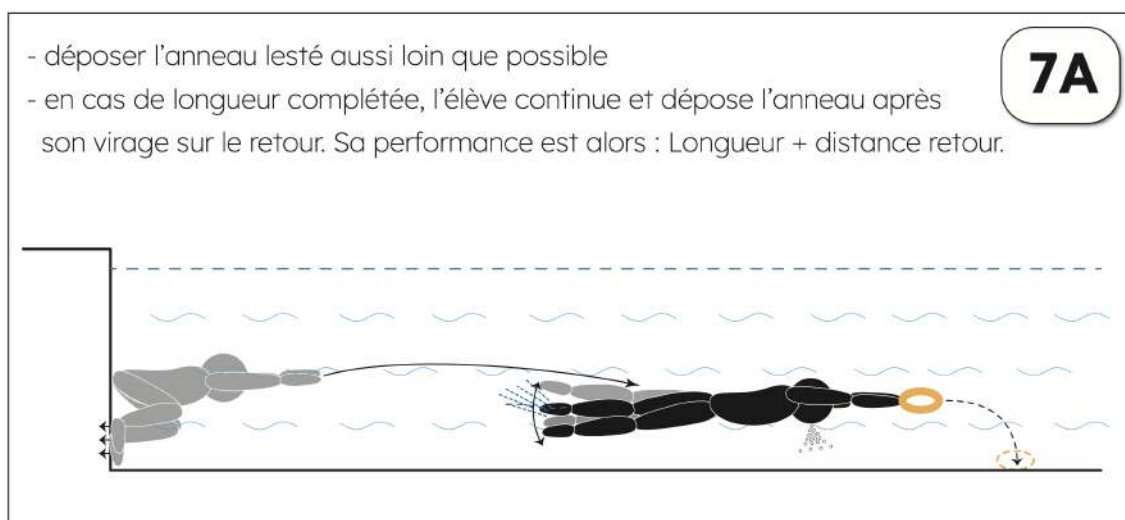
L'immersion

Les immersions longues (apnées prolongées)

Travail sur le déplacement sous l'eau, de plus en plus longtemps et sur de plus grandes distances.

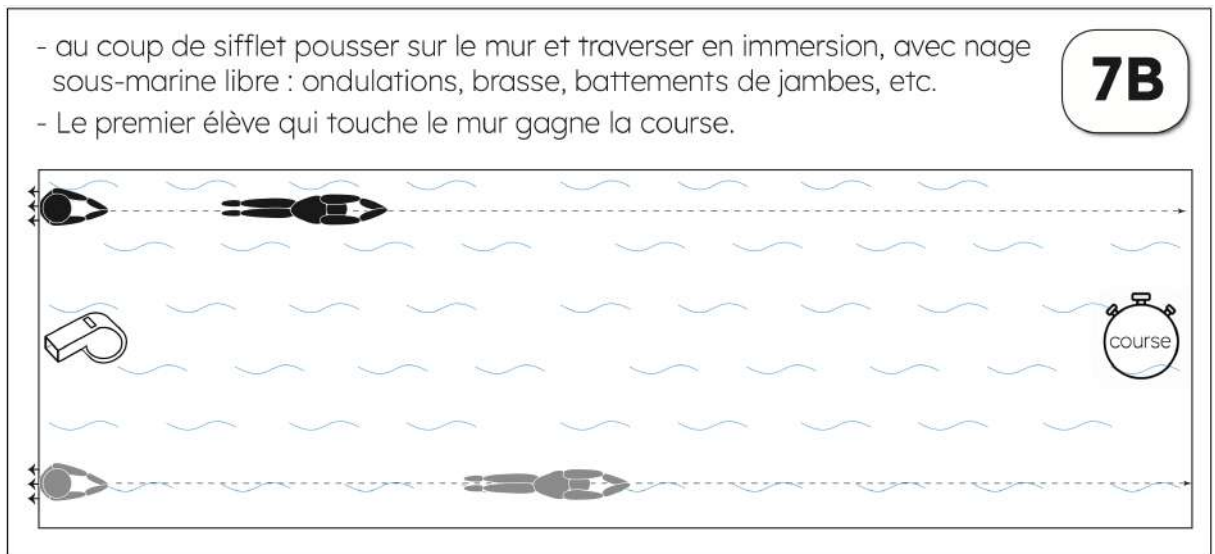
- **A. Défi individuel distance sous l'eau**, après la poussée placer un anneau le plus loin possible. Au-delà de la longueur : L + repère sur le retour.

Obj : améliorer la gestion de son déplacement en immersion en nageant à l'économie en favorisant la glisse.



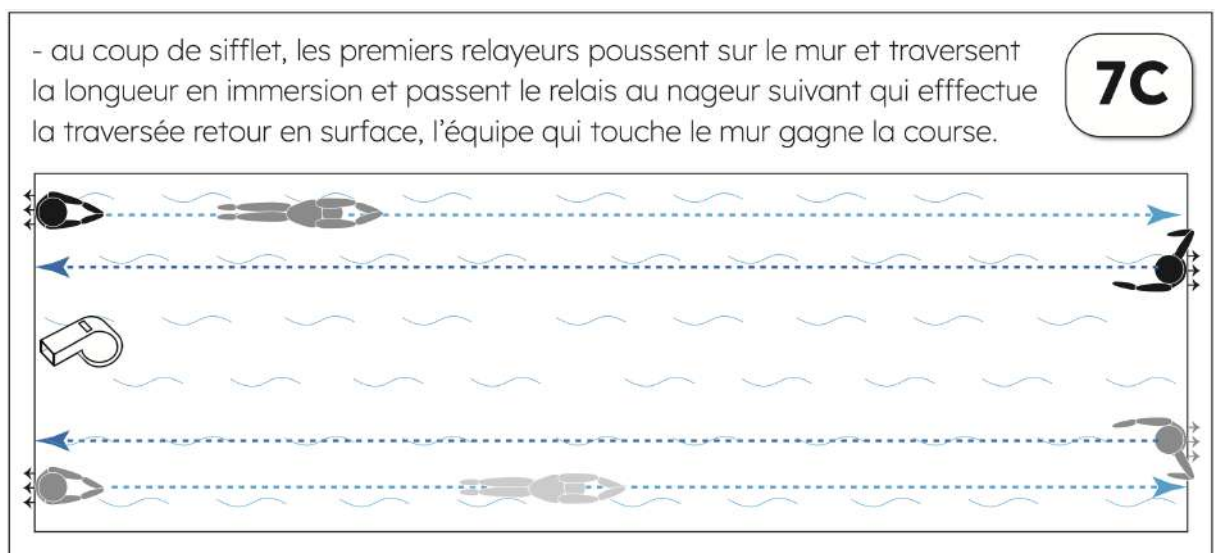
- **B. Défi "sous-marin" entre élèves**, départ en poussée et course de traversée sous l'eau.

Obj : trouver le compromis fréquence gestuelle et glisse pour optimiser la vitesse de déplacement immergé.



- **C. Relais aquatique par équipe**, avec alternativement un nageur "sous-marin" et un de surface.

Obj : en fonction du type de déplacement, de surface ou immergé, optimiser : flottaison, glisse et gestion du souffle.

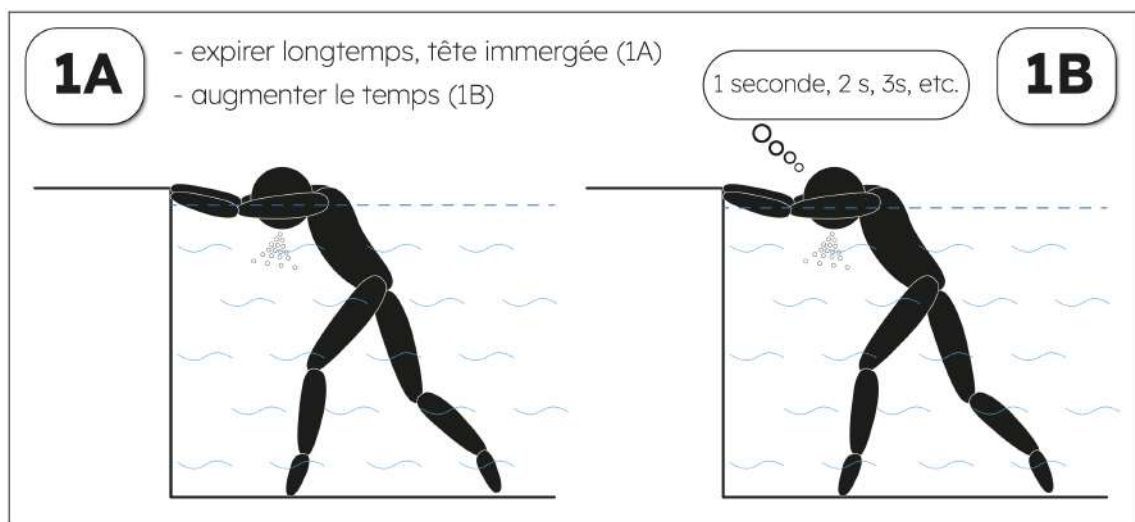


La respiration

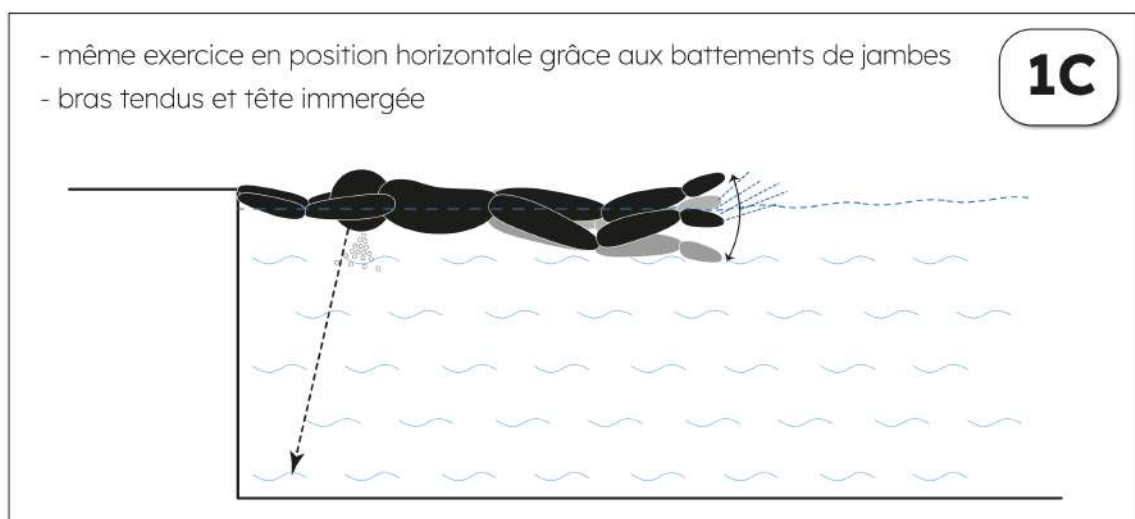
La respiration du nageur

Travail sur le souffle dans l'eau, l'expiration longue et les temps ciblés d'interruption de l'apnée.

- **A. Souffler dans l'eau** avec appuis plantaires et mains sur la margelle, jusqu'à vider ses poumons.
Obj : gérer l'air dans les poumons en expirant longtemps par la bouche (un long "ch" [ʃ]).
- **B. IDEM, en faisant compter le temps d'apnée dans sa tête**, plusieurs essais successifs pour essayer de rester de plus en plus longtemps avec la tête immergée.
Obj : augmenter le temps d'apnée pour gagner en sécurité sur les longues distances.

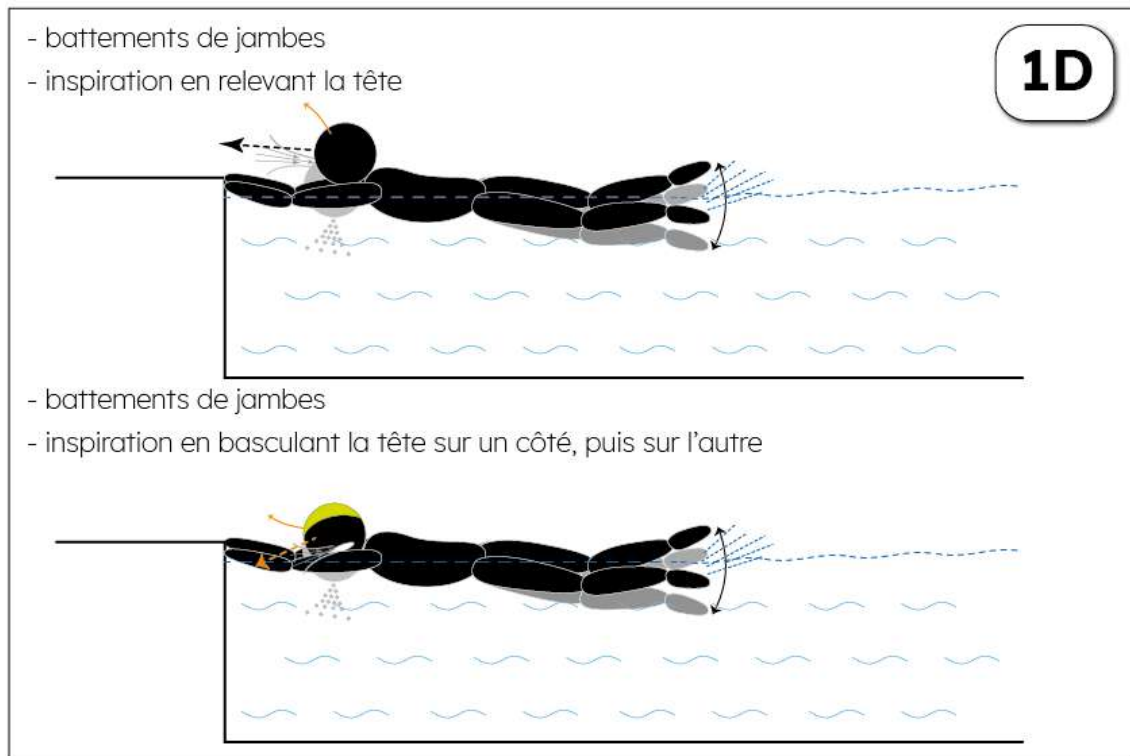


- **C. Toujours mains sur la margelle, bras tendus s'allonger à la surface et s'étirer au maximum**, expirer tout en effectuant des battements.
Obj : tendre vers la position horizontale du nageur, tout en respirant



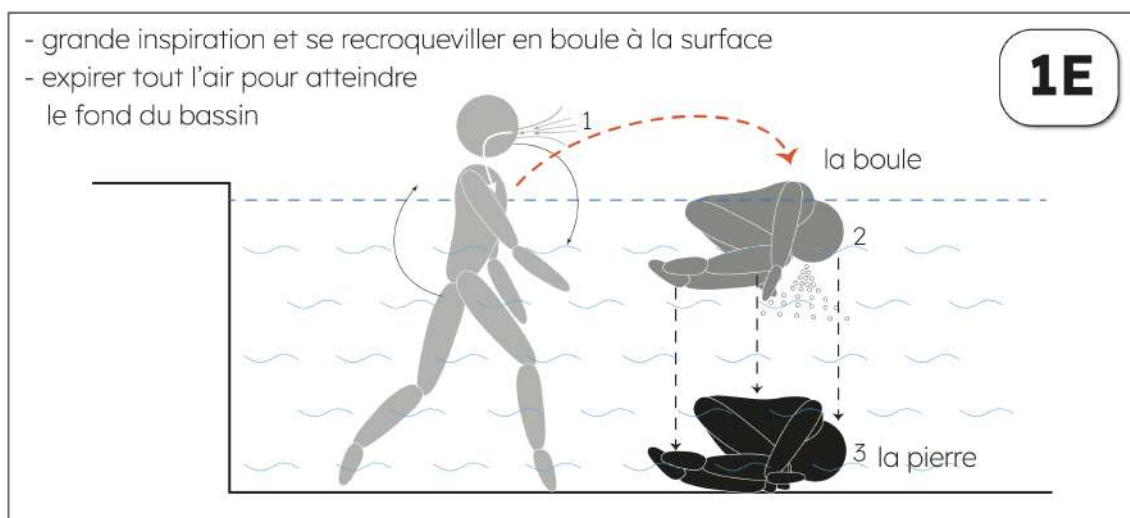
- **D. IDEM B.+ C.,** inspirer par la bouche, soit en relevant la tête, soit par inspiration latérale, pour cela lâcher alternativement main gauche, puis main droite.

Obj : simuler la respiration de la brasse et du crawl avec appui, premiers essais de roulis avec pivot des épaules.



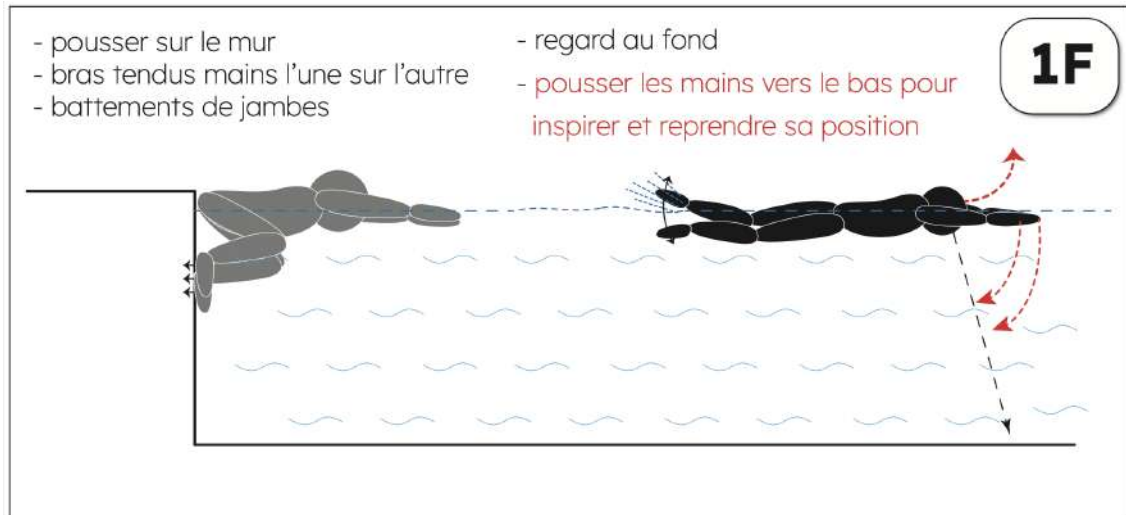
- **E. La boule et la pierre** - Se mettre en position statique debout, prendre une grande inspiration (1) et attraper ses jambes pour se mettre en boule à la surface en tenant ses genoux avec les bras, menton contre la poitrine (2). Souffler tout l'air emmagasiné par une **expiration longue jusqu'à finir au fond** du bassin telle une pierre (3).

Obj : expérimenter l'inverse de la flottaison : l'immersion et l'enfoncement dans l'eau poumons vidés.



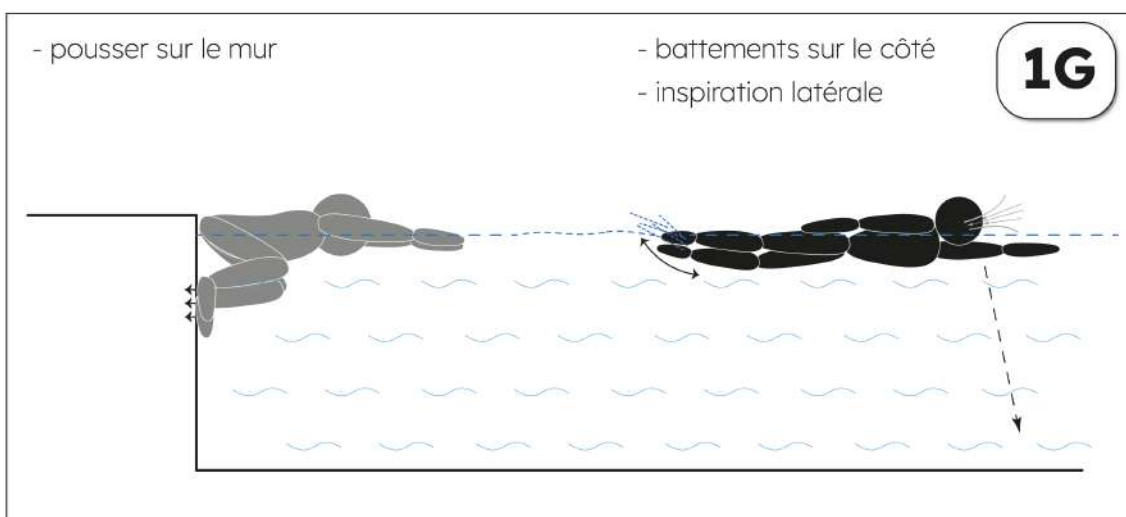
- **F. Effectuer, après une poussée sur le mur** une **traversée en glisse avec battements de jambes, regard au fond**, sortir la tête pour inspirer à mi-parcours avec un appui des mains sur l'eau vers le bas.

Obj : pouvoir nager plus longtemps sans reprise d'appui grâce à la sortie de la tête favorisée par l'appui des mains.



- **G. IDEM avec un seul bras en avant, le corps est de profil** pour des battements sur le côté. Le regard est vers le fond, pour inspirer à mi-parcours : juste d'un oeil et d'une oreille. Nécessite gainage et alignement : abdominaux et fessiers contractés, tête alignée et immobile.

Obj : préparer la respiration latérale du crawl.



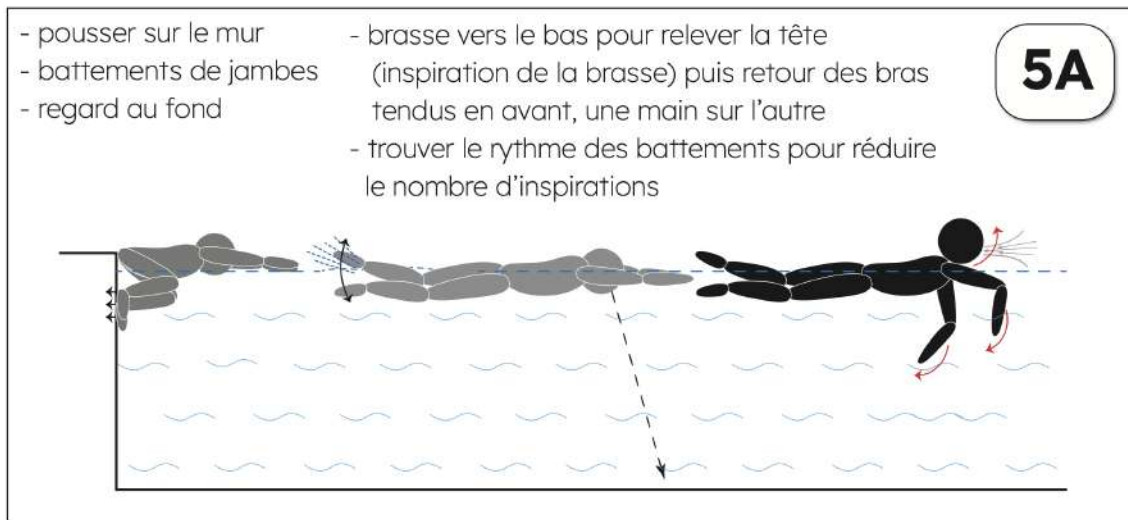
La propulsion

Les déplacements de surface (ventraux & dorsaux)

Travail des bras moteurs, optimisation de la traction et des poussées.

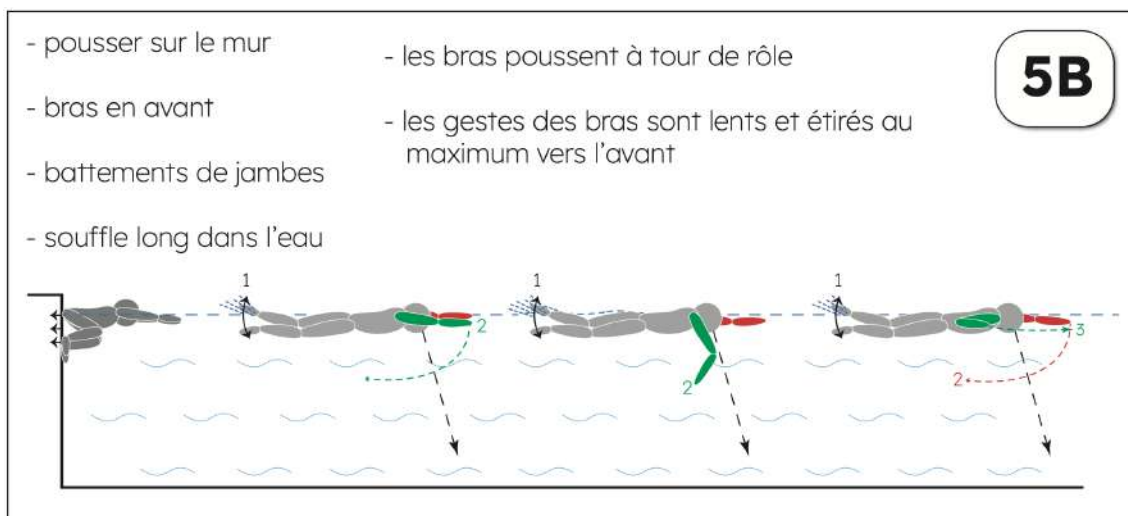
- **A. Effectuer une traversée ventrale** de surface bras en avant une main sur l'autre tête immergée. Propulsion exclusivement par battements de jambes. Reprises d'air par un mouvement de brasse, puis poursuite de la traversée tête immergée. Compter le nombre d'inspirations pour traverser.

Obj : optimiser la glisse et le temps d'apnée pour réduire le nombre de reprises d'air.



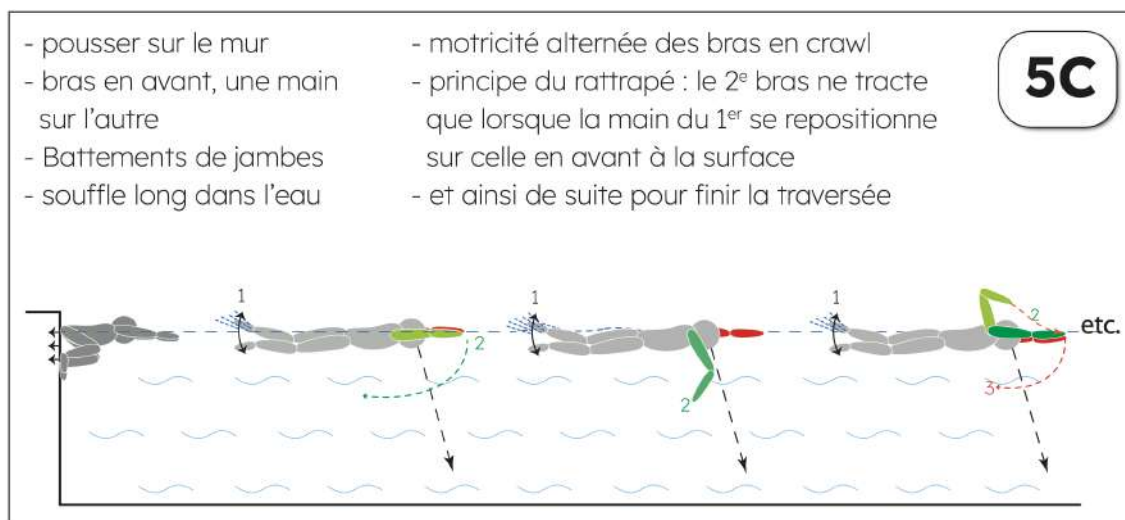
- **B. Effectuer une traversée avec battements lents** et motricité des bras glissés à la surface de l'eau. Crawl simplifié, sans rotation des bras, ni roulis, évite de perturber l'alignement.

Obj : optimiser l'alignement, la glisse et l'étirement du corps sur l'eau avec une motricité principale des bras.



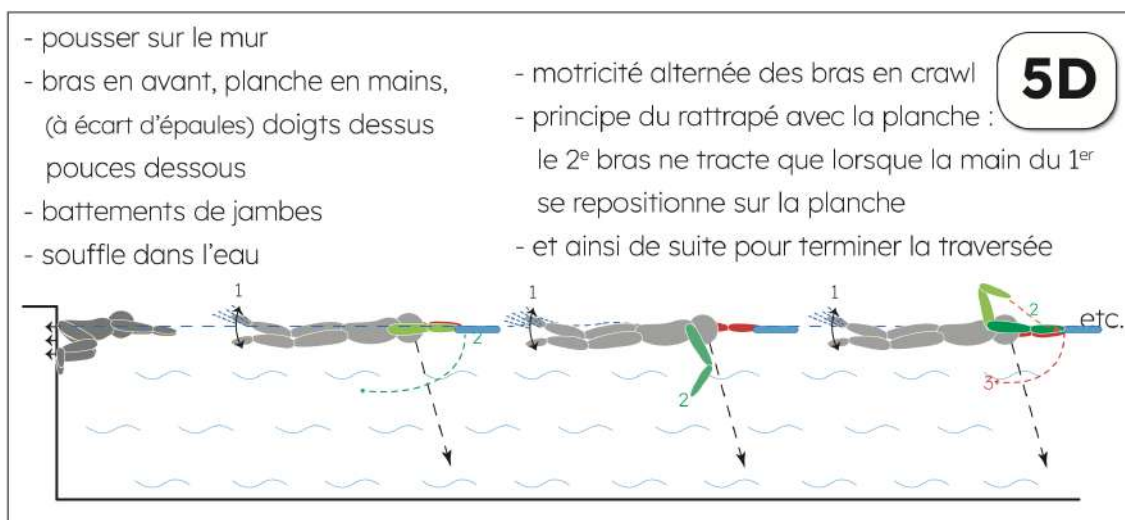
- **C. Effectuer une traversée avec battements de jambes et motricité des bras en crawl rattrapé.** La main du bras en mouvement vient se repositionner sur celle du bras resté en avant, qui a son tour effectuée sa traction sous l'eau et ainsi de suite.

Obj : travailler le décalage temporel, dissocier les mouvements de jambes et de bras et favoriser la glisse.



- **D. IDEM avec la planche en mains,** léger roulis pour libérer l'épaule en rotation pour faciliter les mouvements de bras et permettre la respiration latérale en crawl (règle du 1 oeil/1 oreille).

Obj : travailler la technique de respiration du crawl et la conservation de l'alignement lors des tractions de bras.



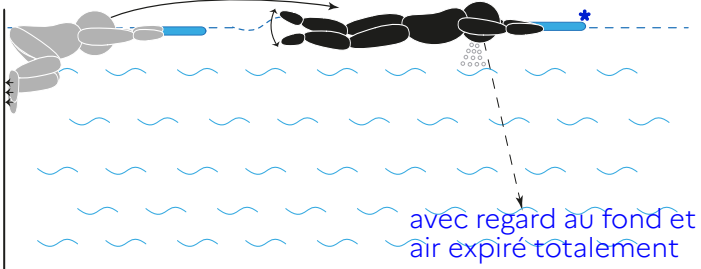
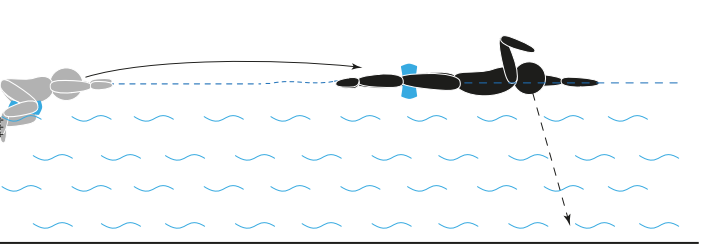
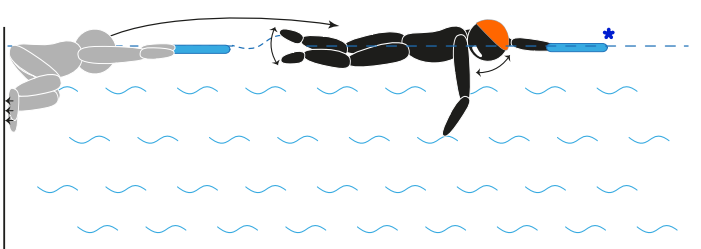
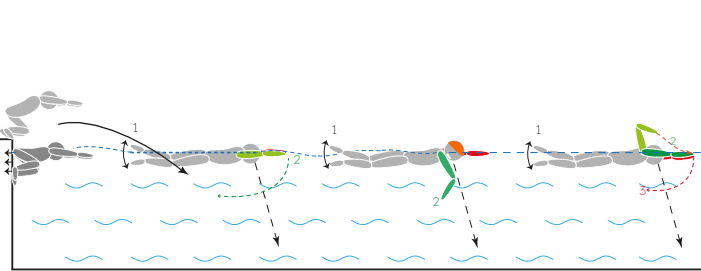
Activités ritualisées pour s'exercer aux 3 nages

Les pages suivantes proposent trois planches d'exercices progressifs conçues pour structurer une séance-type visant le **développement technique des trois nages fondamentales : la brasse, le crawl et le dos crawlé**. Lors d'une séance, il est possible de se concentrer sur deux des trois nages, en complétant la progression avec les activités présentées dans les pages précédentes. En fin d'ouvrage, vous trouverez une description détaillée de chaque technique de nage pour accompagner l'apprentissage et affiner la compréhension des gestes.

Le crawl

Dans un cycle d'apprentissage, **lors de chaque séance, 2 des 3 techniques de nage peuvent être travaillées** à partir des situations ci-dessous.

*Avant de valider l'ASNS, le **parcours** de l'épreuve doit être **mis en place au minimum trois fois dans le cycle** afin de préparer les élèves.*

Déplacement avec les jambes seules Déplacement ventral suite à une poussée sur la paroi, avec planche en mains (tête entre les bras tendus) ◆ Distance d'environ 10 à 15m à effectuer ◆ Maximiser le nombre de passages en 5 min	 * avec ou sans planche
Déplacement avec les bras seuls Déplacement ventral suite à une poussée sur la paroi, avec pull-buoy ◆ Distance d'au moins 15m à effectuer ◆ Maximiser le nombre de passages en 5 min	 * avec ou sans pull-buoy
Déplacement avec respiration organisée Déplacement ventral avec planche et crawl rattrapé ◆ Distance d'au moins 15m à effectuer ◆ Respiration latérale alternée tous les 3 mouvements ◆ Maximiser le nombre de passages en 5 min	 * avec ou sans planche (une main sur l'autre)
Déplacement en nage complète Déplacement ventral après poussée sur la paroi ou départ plongeon ◆ Distance de 25m à effectuer ◆ Respiration latérale alternée tous les 3 mouvements ◆ Durée : 5 min	

Points de vigilance

- Corps non aligné → **tête-tronc-hanches-pieds**
- Battements : trop d'amplitude → **doivent partir des hanches**
et de flexion des genoux → **doit être naturelle** : souple et contenue
- Regard trop vers l'avant → **regard au fond** : idéalement 30° (légèrement en avant)
- Manque d'allonge (bras) → **mains entrent loin devant la tête, puis étirent pour glisser**

La brasse

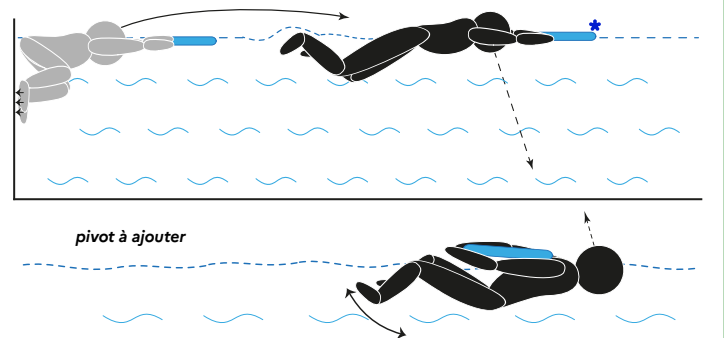
Dans un cycle d'apprentissage, **lors de chaque séance, 2 des 3 techniques de nage peuvent être travaillées** à partir des situations ci-dessous.

*Avant de valider l'ASNS, le **parcours** de l'épreuve doit être **mis en place au minimum trois fois dans le cycle** afin de préparer les élèves.*

Déplacement avec les jambes seules

Déplacement ventral suite à une poussée sur la paroi, **planche en mains**. Ciseaux de brasse à effectuer sur une distance de 10 à 15m

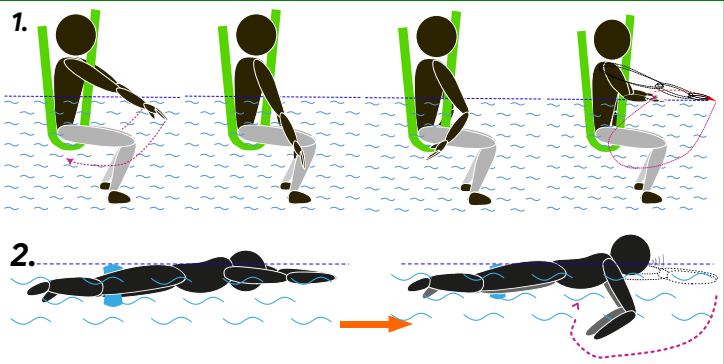
- ♦ Maximiser le nombre de passages en 5 min



Déplacement avec les bras seuls

1. Déplacement **assis sur une frite** (entre les jambes) sur 10 à 15m pour **travailler les appuis manuels** sur l'eau (espacement naturel des doigts)

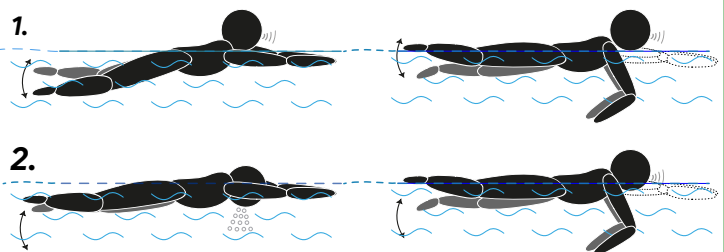
2. Déplacement ventral avec **traction des bras et pull-buoy** entre les jambes sur 10 à 15m



Déplacement avec respiration

1. Déplacement **tête hors de l'eau**, inspiration et expiration aériennes

2. Déplacement **hybride** sur 10 à 15m avec **battements de jambes** et traction des bras. Inspiration aérienne et expiration immergée

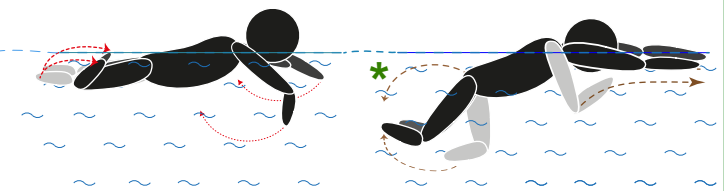


Déplacement en nage complète

1. Déplacement en **traction de bras mains en appui vers le bas et vers l'arrière**, alterné avec ...

2. ... déplacement en **ciseaux de brasse symétriques avec retours rapides** des jambes au centre

Respiration à chaque fin de poussée lorsque le haut du buste s'extrait de l'eau suite à l'action des bras



*** possibilité d'alternier 1 traction des bras et 2 ciseaux de jambes** (glisse mains en avant pendant les poussées)

Points de vigilance

- *Mouvements simultanés (bras et jambes)* → **tirage des bras, puis poussée des jambes**
- *Asymétrie (bras ou jambes)* → **gestes symétriques et synchronisés** (direction & amplitude)
- *Appui des mains (vers l'extérieur)* → **poussée vers le bas** (à largeur d'épaules) **puis vers l'arrière**
- *Mains doigts trop écartés* → **doigts plutôt serrés, mais relâchés !**

Le dos crawlé

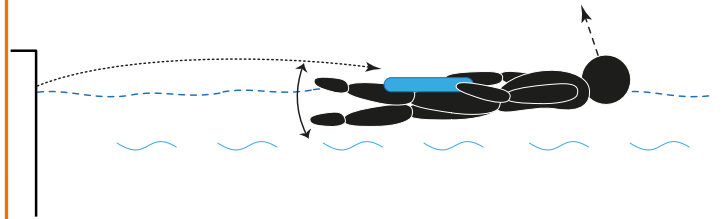
Dans un cycle d'apprentissage, **lors de chaque séance, 2 des 3 techniques de nage peuvent être travaillées** à partir des situations ci-dessous.

*Avant de valider l'ASNS, le **parcours** de l'épreuve doit être **mis en place au minimum trois fois dans le cycle** afin de préparer les élèves.*

Déplacement avec les jambes seules

Déplacement dorsal suite à une poussée sur la paroi, une **planche sur les cuisses** (battement contenu)

- ◆ Distance d'**au moins 15m à effectuer**
- ◆ Maximiser le nombre de passages en 5 min

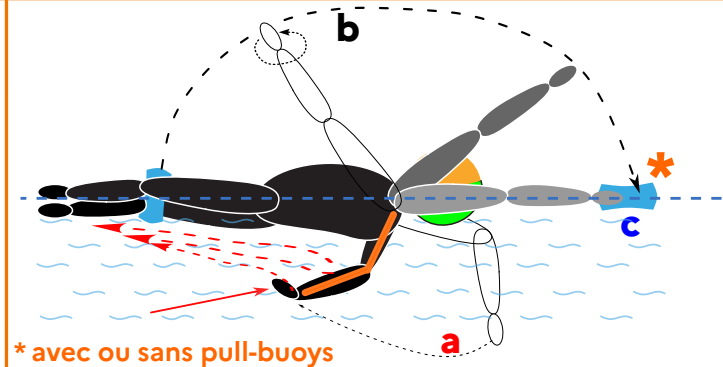


Déplacement avec les bras seuls

Déplacement dorsal suite à une poussée sur la paroi, **pull-buoy entre les cuisses**.

Les bras effectuent un mouvement immergé(a) puis aérien(b) et un "rattrapé"(c) en saisissant le pull-buoy maintenu en amont de la tête.

- ◆ Distance d'**au moins 15m à effectuer**
- ◆ Maximiser le nombre de passages en 5 min



Déplacement avec respiration organisée

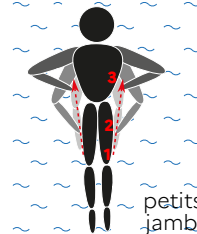
Déplacement sans matériel d'aide à la flottaison.

Nage du blessé : bras simultanés qui poussent l'eau à hauteur d'épaules vers les pieds. Inspirations et expirations aériennes régulières avec la bouche.

- ◆ Distance d'**au moins 15m à effectuer**
- ◆ Maximiser le number de passages en 5 min

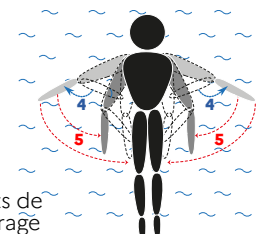
Temps 1

Remonter les mains le long du buste jusqu'aux aisselles



Temps 2

Écarter les bras simultanément, tendus de chaque côté et pousser l'eau vers les cuisses

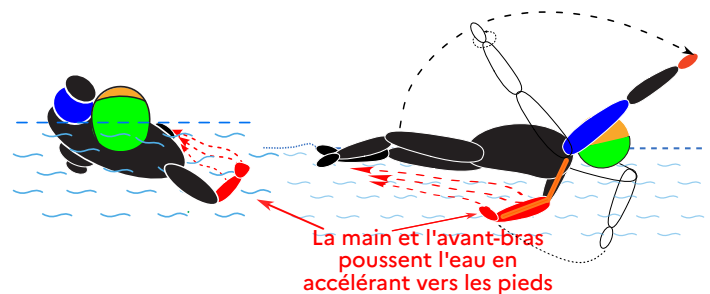


Déplacement en nage complète

Déplacement sans matériel d'aide à la flottaison.

Effectuer **25m de nage dorsale** en respirant régulièrement avec la bouche.

- ◆ Maximiser le nombre de passages en 5 min

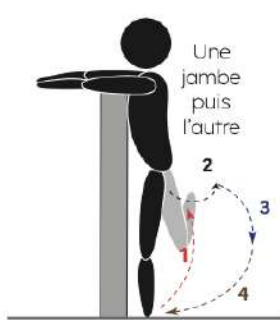


Points de vigilance

- Position de la tête relevée → **oreilles dans l'eau** (tête alignée), **regard au ciel**
- Hanches basses → **élévation active du bassin**
- Bras en moulin sous l'eau → **flexion du coude à l'entrée et poussée du bras et de l'avant-bras vers les cuisses** (coude proche des côtes)
- Bras qui passent loin de la tête → **épaules qui frôlent les oreilles** (entrée en amont bien alignée avec le tronc et la tête)

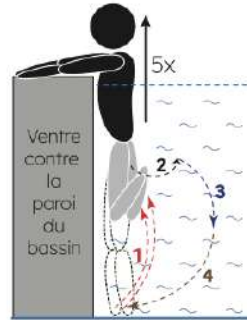
La technique de la brasse

Un apprentissage basé sur les activités du scénario de "la grande évasion" (cf doc. Digipad)



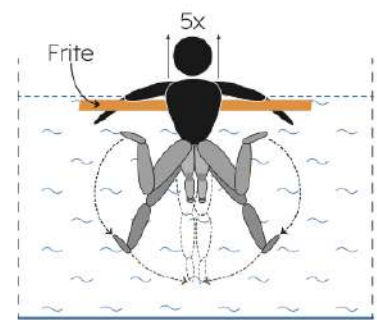
ÉTAPE 1

Apprendre à réaliser le code de reconnaissance des membres de notre groupe : **armer, viser, tirer, réarmer** (réalisation sans erreur pour chaque jambe).



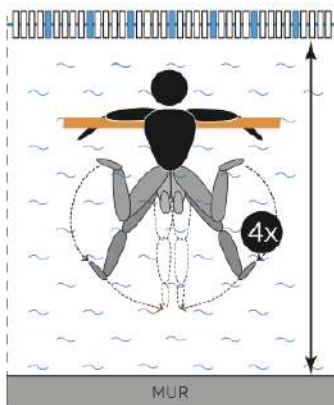
ÉTAPE 2

Réaliser le ciseau de brasse dans l'eau, sur place et debout, les 2 jambes en même temps pour **sortir les épaules de l'eau, 5x de suite** après le réarmer, **sans arrêt, ni aide des bras.**



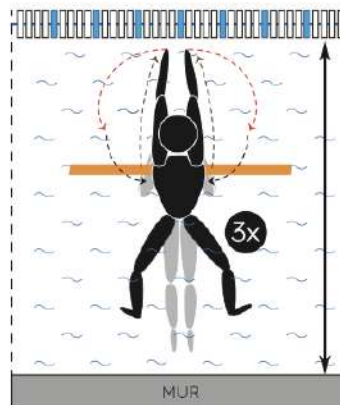
ÉTAPE 3

Sans toucher le mur, sur place et debout, grâce au ciseau de brasse **sortir les épaules de l'eau, 5x de suite** après le réarmer.



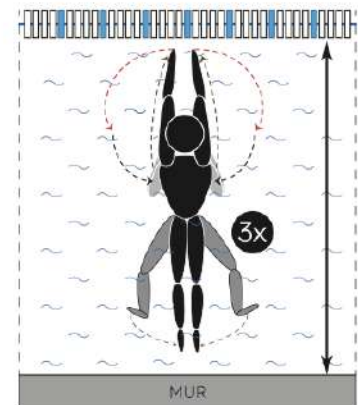
ÉTAPE 4

Se déplacer en **maximum 4 mouvements de ciseaux de brasse** en s'allongeant pour **rejoindre la ligne d'eau et revenir.**



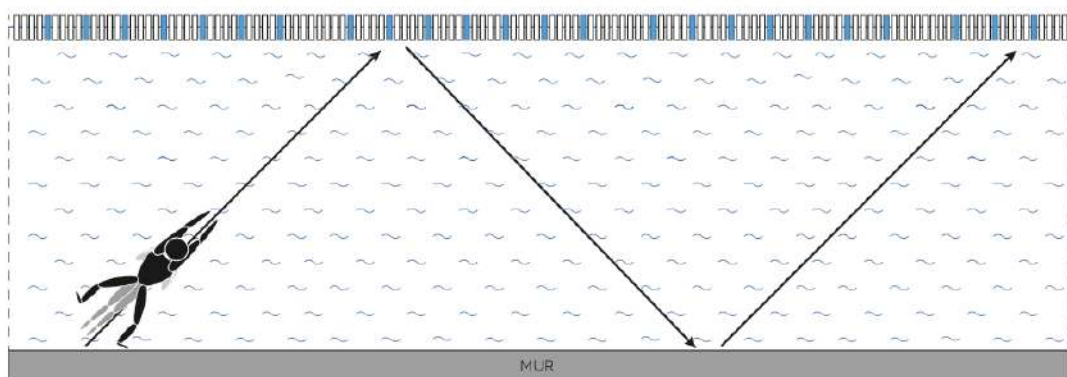
ÉTAPE 5

Avancer avec une frite, en **maximum 3 ciseaux de brasse** en s'aidant des bras pour **rejoindre la ligne d'eau et revenir.**



ÉTAPE 6

Se déplacer **sans frite**, depuis le bord en **maximum trois ciseaux de brasse** et en **s'aidant des bras** pour rejoindre la ligne d'eau et revenir.



ÉTAPE 7

Se déplacer en **zigzag, de plus en plus loin** vers la ligne d'eau, en utilisant le ciseau de brasse et le mouvement des bras.

Description détaillée des différentes étapes pour mettre en place la technique du ciseau de brasse, puis de la coordination entre la motricité des bras et l'action équilibratrice et propulsive des jambes.

Étape 1 : hors de l'eau contre une barrière (ou en appui sur un muret) apprendre le code signe de reconnaissance des futurs évadés.

	1. ARMER	2. VISER	3. TIRER	4. RÉARMER
Illustration				
Ce qu'il faut faire pour réussir	Ventre collé à la barrière Genoux collés restent derrière Monter le pied vers le fessier	Ventre collé à la barrière Genoux collés restent derrière Tourner l'orteil vers le côté et vers le haut. Le pied tourne et vise l'ennemi	Ventre collé à la barrière Tendre la jambe vers le voisin Comme pour tirer une balle avec le pied vers le côté et vers le fond.	Ventre collé à la barrière Resserer la jambe tendue vers l'autre jambe.
vitesse de réalisation	lent	lent	rapide	rapide
Lorsque tu es capable de réaliser parfaitement le code avec les deux jambes séparément, tu peux passer à l'étape 2 !				

Étape 2 : réaliser le code dans l'eau contre la paroi du bassin avec les deux jambes en même temps.

	1. ARMER	2. VISER	3. TIRER	4. RÉARMER
Illustration				
Ce qu'il faut faire pour réussir	Ventre collé à la paroi Genoux collés restent derrière Monter les pieds vers le fessier	Ventre collé à la paroi Genoux collés restent derrière Tourner les orteils vers le côté et vers le haut. Les pieds tournent et visent les ennemis	Ventre collé à la paroi Tendre les jambes vers les voisins	Ventre collé à la paroi Resserer les deux jambes tendues
vitesse de réalisation	lent	lent	rapide	rapide
En réalisant parfaitement le code, le réarmer provoque une remontée de tes épaules hors de l'eau. Lorsque tu réussis à le faire 5 fois de suite tu peux passer à l'étape 3 !				

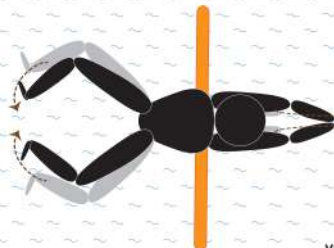
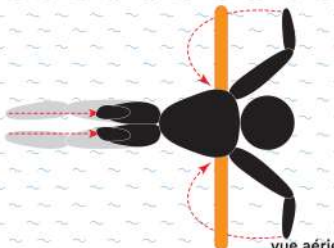
Étape 3 : dans l'eau, une frite sous les bras, réaliser le code pour faire remonter les épaules cinq fois de suite.

	1. ARMER	2. VISER	3. TIRER	4. RÉARMER
Illustration				
Ce qu'il faut faire pour réussir	Rester debout dans l'eau (bien à la verticale) Genoux collés restent derrière Monter les pieds vers le fessier	Genoux collés Tourner les orteils vers le côté et vers le haut. Les pieds tournent et visent les ennemis de chaque côté	Poitrine collée à la frite Tendre les jambes vers les voisins	Poitrine collée à la frite Resserer les deux jambes tendues
vitesse de réalisation	lent	lent	rapide	rapide
Lorsque tu réussis à faire remonter tes épaules 5 fois de suite hors de l'eau tu peux passer à l'étape 4 !				

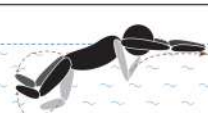
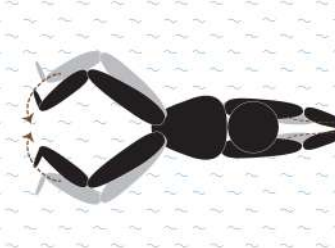
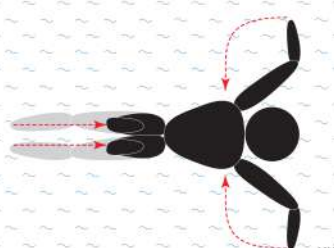
Étape 4 : dans l'eau, une frite sous les bras, se déplacer en étant allongé depuis le bord et jusqu'à la ligne d'eau et revenir en utilisant le ciseau de brasse, les mains tiennent la frite.

	ciseau 1	ciseau 2	ciseau 3	ciseau 4
Illustration				
	Paroi du bassin (bord de la piscine)			
Ce qu'il faut faire pour réussir	Respecter le code parfaitement en étant allongé(e) Enchaîner en rythme : armer, viser, tirer, réarmer (puis recommencer ce cycle) Faire attention à ne pas mettre les genoux devant : ils doivent rester derrière pour ne pas freiner Oser se lancer depuis le bord			
Lorsque tu es capable de te déplacer un utilisant au maximum 4 ciseaux de brasse pour aller jusqu'à la ligne d'eau, tu peux passer à l'étape 5 !				

Étape 5 : dans l'eau, une frite sous les bras, se déplacer en étant allongé, depuis le bord et jusqu'à la ligne d'eau et revenir en utilisant le ciseau de brasse et en s'aidant des bras.

	1. TIRER	2. POUSSER SUR LES CÔTÉS
Illustration	 vue latérale	 vue latérale
	 vue aérienne	 vue aérienne
Ce qu'il faut faire pour réussir	Les mains partent en flèche devant soi (comme pour lancer une balle) lorsque les deux pieds tirent (elle part) Les mains sont collées dos à dos, paumes vers l'extérieur Les bras finissent tendus	Lorsque les pieds arment, les mains poussent sur les côtés, paumes vers l'extérieur Les mains sont rigides (dures) Les mains se rejoignent sous la poitrine pour pouvoir repartir en flèche
Lorsque tu es capable de réaliser le mouvement de ciseaux de brasse en même temps que le mouvement de bras pour te déplacer en 2 mouvements jusqu'à la ligne d'eau et revenir avec le même nombre de mouvements, tu peux passer à l'étape 6 !		

Étape 6 : dans l'eau, sans frite, se déplacer en étant allongé, depuis le bord et jusqu'à la ligne d'eau et revenir en effectuant ciseau de brasse et traction des bras.

	1. TIRER	2. POUSSER SUR LES CÔTÉS
Illustration	 vue latérale	 vue latérale
	 vue aérienne	 vue aérienne
Ce qu'il faut faire pour réussir	Les mains partent en flèche devant soi (comme pour lancer une balle) lorsque les deux pieds tirent (elle part) Les mains sont collées dos à dos, paumes vers l'extérieur Les bras finissent tendus	Lorsque les pieds arment, les mains poussent sur les côtés, paumes vers l'extérieur Les mains sont rigides (dures) Les mains se rejoignent sous la poitrine pour pouvoir repartir en flèche
Lorsque tu es capable de réaliser le mouvement de ciseaux de brasse en même temps que le mouvement de bras pour te déplacer en 2 mouvements jusqu'à la ligne d'eau et revenir avec le même nombre de mouvements, tu peux passer à l'étape 7 !		

Ces documents ont été conçus à partir des travaux de **Clément BLIN**, professeur d'EPS (collèges du 12e km et du 14e km) suite aux expérimentations dans l'académie de Lille.

La technique du crawl

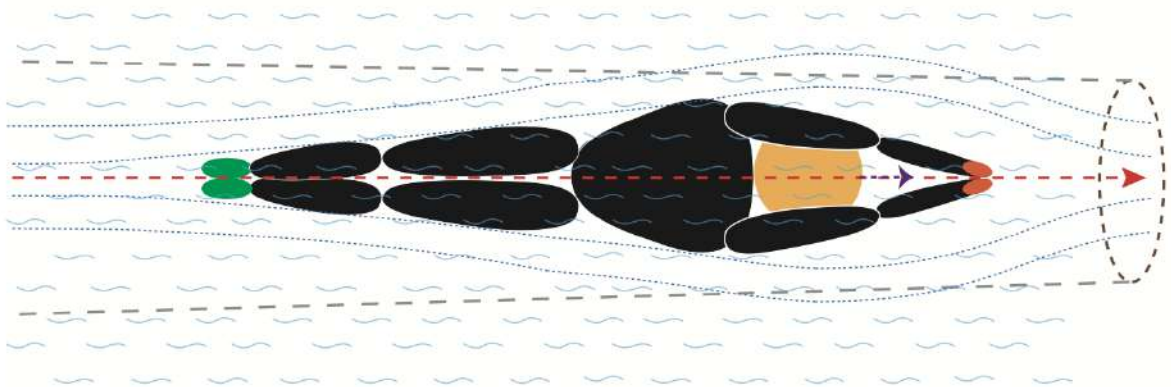
C'est la nage la plus rapide, elle est composée de 6 composantes à maîtriser.

Dans les pages suivantes sont détaillées et illustrées les différentes étapes pour nager avec moins d'efforts et plus de glisse et de relâchement.

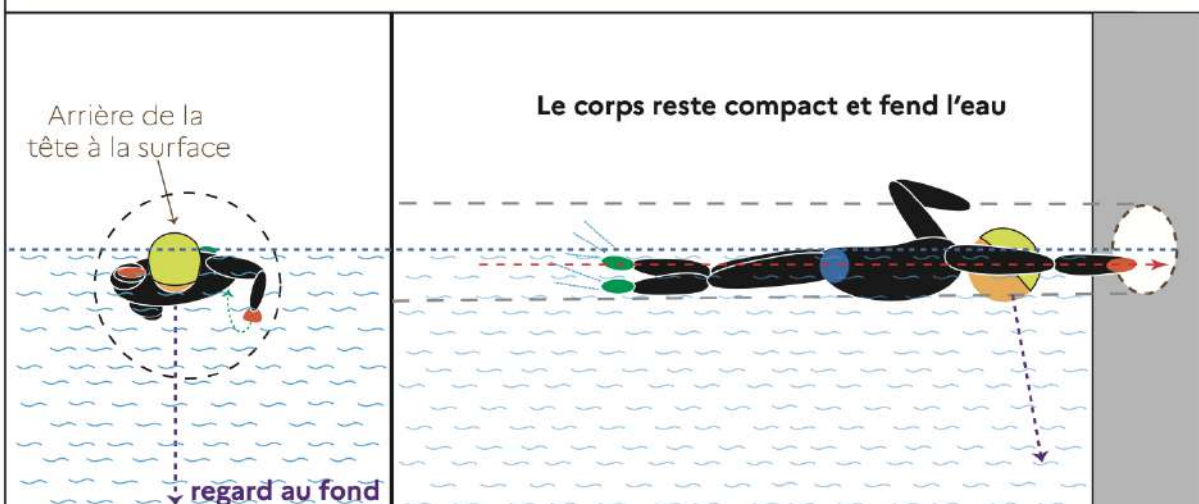
Étapes 1 & 2 : limiter les résistances

1. L'alignement du corps

Gainage et tonicité musculaire
Fessiers et abdominaux contractés, nuque tendue



Les **main**s, la **tête**, le **bassin** et les **pi**eds sont bien **alignés**,
(corps symétrique) comme pour **entrer dans un tunnel étroit**.
On s'allonge et on étire au maximum ses **extrémités**.



Nager dans l'axe garantit performance et moindre effort, grâce à une glisse optimisée. Il faut essayer de bien nager étiré, tonique et relâché.

2. La position de la tête

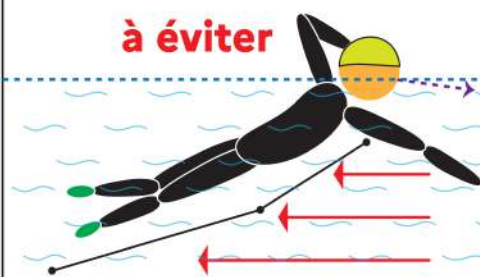
L'objectif est la recherche systématique d'un alignement de la tête avec le tronc et les hanches pour optimiser l'horizontalité du corps.

tête relevée, regard en avant
jambes basses, corps incliné

tête abaissée, regard au fond, jambes
à la surface, corps horizontal

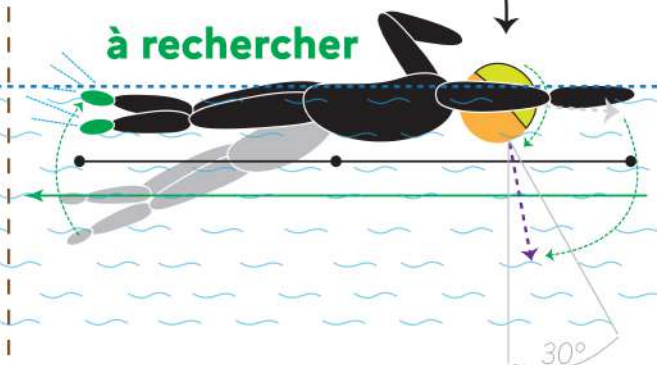
La position de la tête par rapport au buste est la même que debout, mais le regard est orienté vers le fond.

à éviter



Corps en freinage, grande **résistance** à l'avancée dans l'eau

à rechercher



La bascule du regard entraîne la remontée des jambes et permet de ne **plus** opposer **de résistance**.

Au moment des inspirations latérales, la **tête reste toujours bien fixe, solidaire du buste et des hanches**, elle accompagne la rotation, vrille pour ouvrir l'angle du bras et permettre la montée du coude. La moitié de la tête reste sous l'eau.



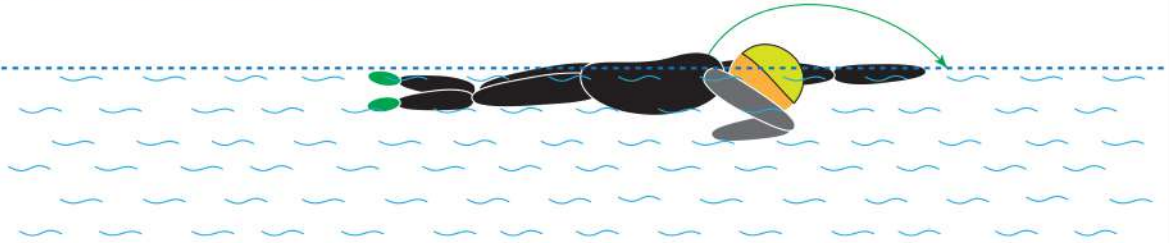
Lorsque l'élève a réussi à bien aligner son corps et à placer sa tête, il peut passer aux étapes 3 et 4 pour trouver son rythme et apprendre à bien respirer.

Étapes 3 & 4 : la respiration et la glisse

3. La respiration

1. Déclenchement

Le déclenchement de la rotation (du côté opposé) a lieu lorsque la main entre dans l'eau loin devant.



2. Rotation

Après la rotation complète (bouche hors de l'eau) de profil, l'inspiration est brève.



3. Retour à la position alignée et expiration

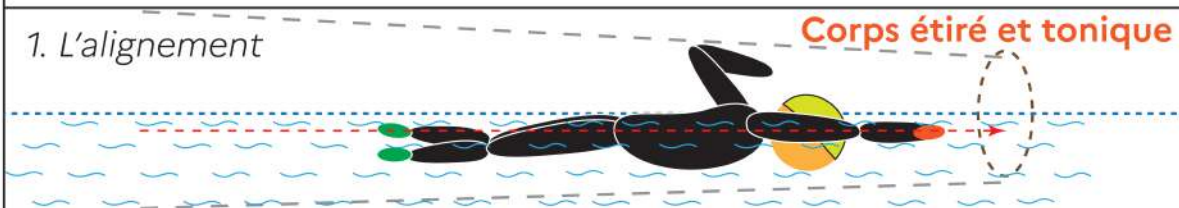
L'expiration commence à la poussée du bras de traction sous l'eau, elle est explosive et complète.



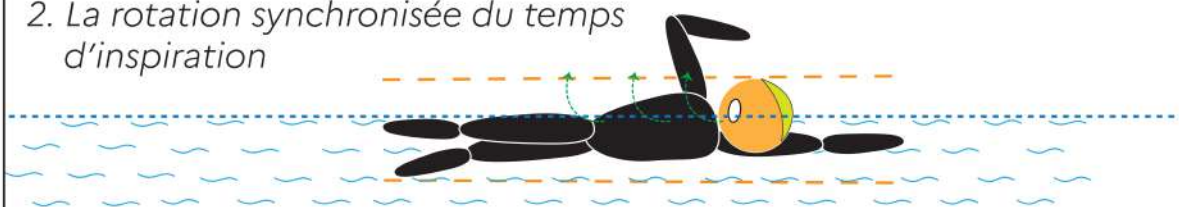
Nager en inspirant tous les 3 coups de bras pour alterner le côté et rendre la nage symétrique et équilibrer les rotations autour de l'axe.

4. La glisse

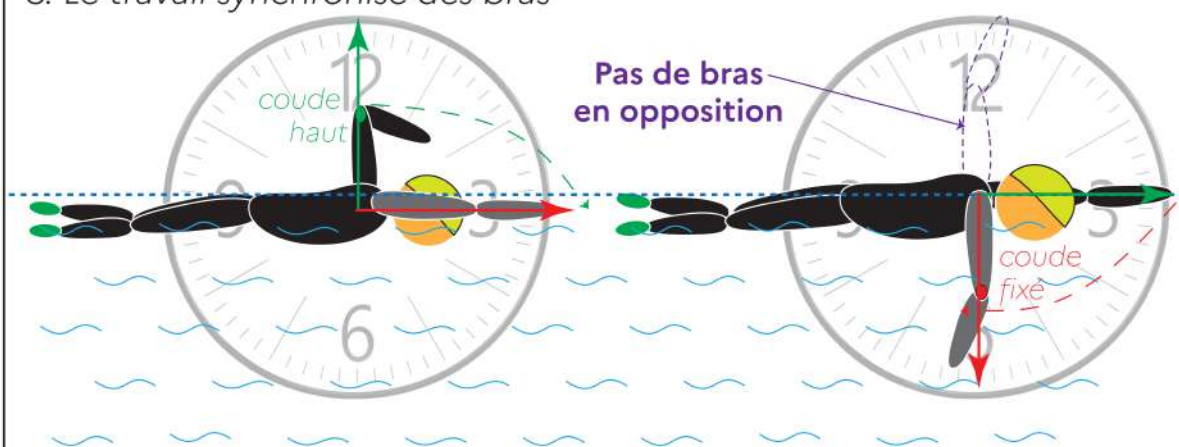
1. L'alignement



2. La rotation synchronisée du temps d'inspiration



3. Le travail synchronisé des bras



4. Les battements de jambes

Souples, contrôlés, réguliers

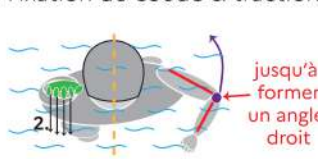


On peut travailler le temps de glisse en effectuant un exercice avec battement et "rattrapé": la seconde main vient toucher la première qui est loin devant (bras tendu), débute alors sa traction sous l'eau.

Lorsque l'élève a réussi à alterner les respirations latérales et à appliquer un temps de glisse, il peut passer aux étapes 5 et 6 pour nager avec efficacité.

Étapes 5 & 6 : la prise d'appui et les battements de jambes

5. La prise d'appui

1. Traction de la main dans l'eau  le bras s'allonge encore en avant 	2. Fixation du coude & traction  2. La main qui tracte a les <u>doigts non serrés</u> (posture naturelle) la poussée se fait à plat vers le bas depuis le bout des doigts, tout en soulevant le coude.	3. La poussée vers l'arrière  3. Une fois le coude fixé, la main et l'avant-bras poussent l'eau depuis la verticale de l'épaule par un geste accéléré jusqu'à la cuisse (en tendant le bras).
---	--	---

La décomposition du mouvement

1.

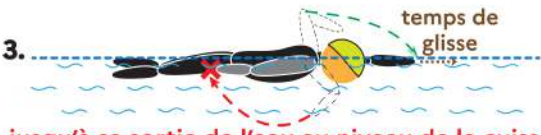


2.



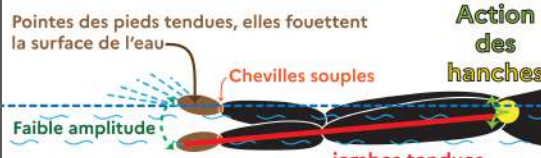
La poussée de la main et de l'avant-bras vers l'arrière est accélérée, le bras est tendu...

3.



jusqu'à sa sortie de l'eau au niveau de la cuisse.

6. Les battements de jambes

1. La description du mouvement Pointes des pieds tendues, elles fouettent la surface de l'eau  Action des hanches	2. La position et des genoux Les genoux sont proches, avec une légère flexion naturelle lors des mouvements effectués avec souplesse. 
--	--

3. La force et la fréquence

Obj : maintenir les jambes à la surface et accompagner les temps de glisse.

Appliquer aux jambes une force identique à la descente, et à la remontée des pieds.



Rythme : 6 battements durant le cycle des 2 bras

Travailler avec la planche (corps aligné, bras tendus, tête basse et souffle dans l'eau) favorise : fréquence, qualité du relâchement et maîtrise de l'écart des jambes.

La nage sur le dos

La nage sécuritaire

Elle permet aux élèves, ayant acquis l'aisance aquatique de sereinement améliorer leur déplacement sur le dos pour le rendre économe et sécuritaire. La ventilation pulmonaire étant rendue possible par la position des voies aériennes hors de l'eau, c'est la position privilégiée pour suspendre l'effort lors d'un long déplacement ventral. L'élève peut à tout moment basculer sur le dos pour ce déplacement du moindre effort (DME)

La portance

Phénomène que les élèves ont commencé à expérimenter lors de la construction de leur aisance aquatique, au moment d'augmenter la fréquence et l'amplitude de leurs déplacements pilotés par les mains. Ils ont alors ressenti leur corps tendre vers un début d'horizontalité, ceci étant provoqué par la combinaison de la poussée d'Archimède et de la vitesse du corps dans l'eau. Ces deux forces neutralisant le couple de redressement naturellement appliqué au corps.

Définition : force qui s'exerce sur le corps et qui induit le degré de flottabilité.

Plus la vitesse de déplacement est grande, plus l'alignement tête-tronc-hanches est facilité et l'adoption de la position horizontale améliorée. De même, une position bien horizontale (corps gainé et aligné) participe à un déplacement plus efficace.

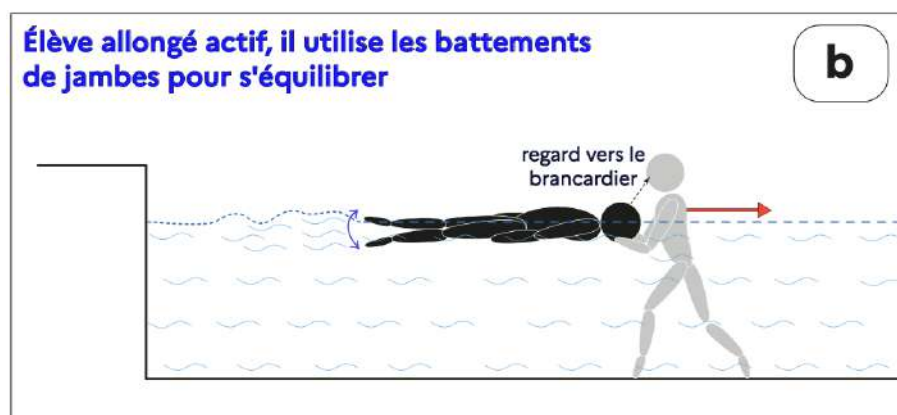
Cette interdépendance montre que l'augmentation de la vitesse permet une meilleure horizontalité, un alignement tête-tronc-hanches optimal, et une flottabilité accrue, ce qui contribue ainsi à l'efficacité du déplacement (*moins d'effort et plus de vitesse*).

I. Du "brancardier" au déplacement économe et sécuritaire sur le dos

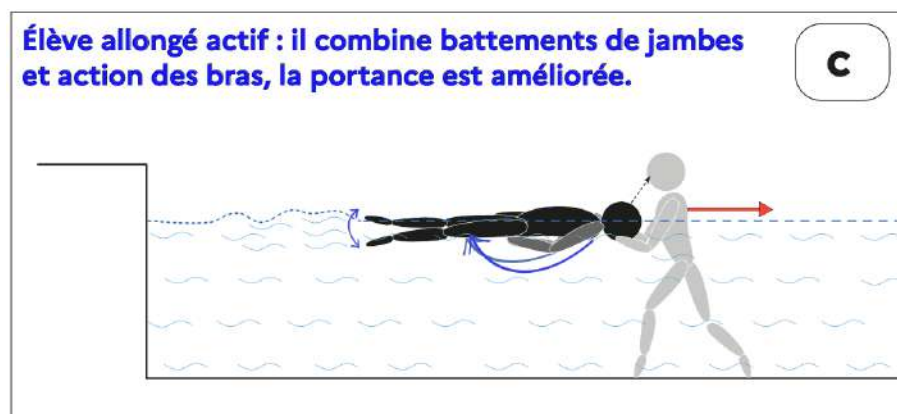
a) Les élèves sont en binôme. Dans un premier temps, le déplacement se fait avec un élève allongé passif. Ce dernier s'allonge dans l'eau sur le dos, une frite sous les chevilles, les bras le long du corps tête redressée. Le second le maintient délicatement sous la tête et lui demande de le regarder pendant le déplacement.



b) Ensuite, la frite est retirée, l'élève allongé peut alors effectuer un léger battement de jambes pour s'équilibrer et contribuer à un déplacement plus dynamique.

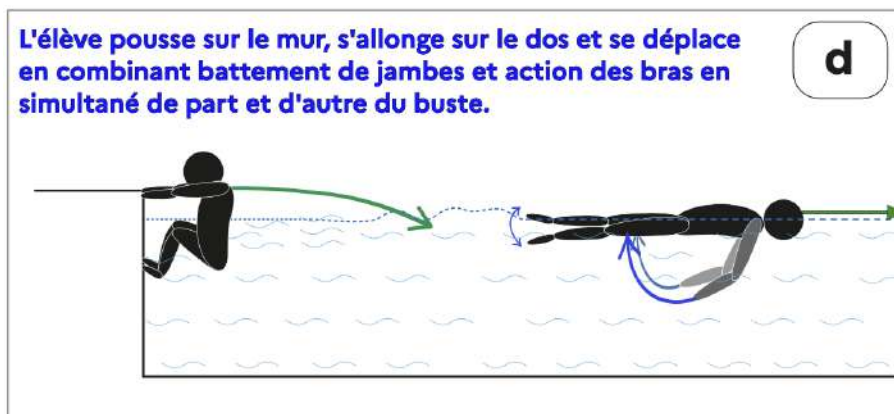


c) Enfin, il utilise ses bras en simultané "comme s'il retirait son t-shirt" (cf illustrations) tout en poursuivant son battement de jambes. Il ressentira ainsi l'effet de redressement horizontal de son corps produit par ses actions motrices.



vue aérienne		TEMPS 1	TEMPS 2
Illustration de l'action des bras			
	Ce qu'il faut faire pour réussir	1/ Remonter les mains le long du corps jusqu'à sous les aisselles, comme si l'on retirait son t-shirt. 2/ Les paumes de mains, rigides, sont orientées sur les côtés pour pousser l'eau vers les cuisses, juste sous la surface. Le regard est toujours vers le camarade, le corps indéformable. Les gestes sont effectués calmement.	

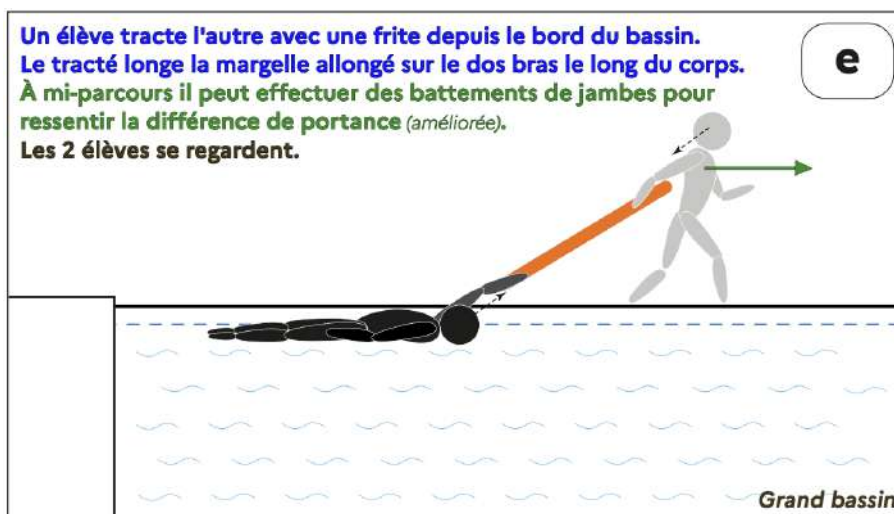
d) Déplacement autonome (*sans brancardier*) avec possibilité de commencer en poussant sur le mur pour initier une vitesse initiale portante. Celle-ci pourra être conservée avec l'action motrice des jambes et des bras comme dans l'étape précédente.



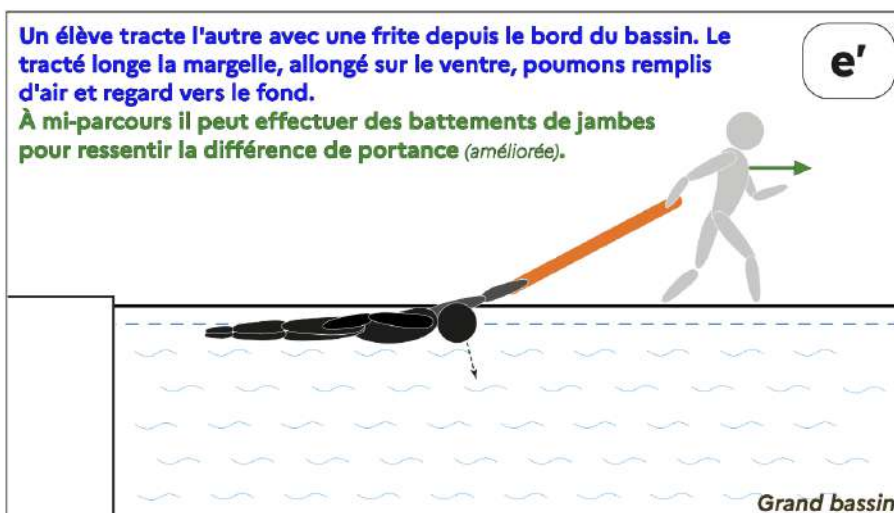
II. Les tractions

Dans le grand bassin

e) Les élèves sont en binôme, le premier depuis le bord, utilise une frite pour tracter le second qui s'allonge sur le dos, les poumons remplis d'air. On inverse les rôles entre tracteur et tracté.



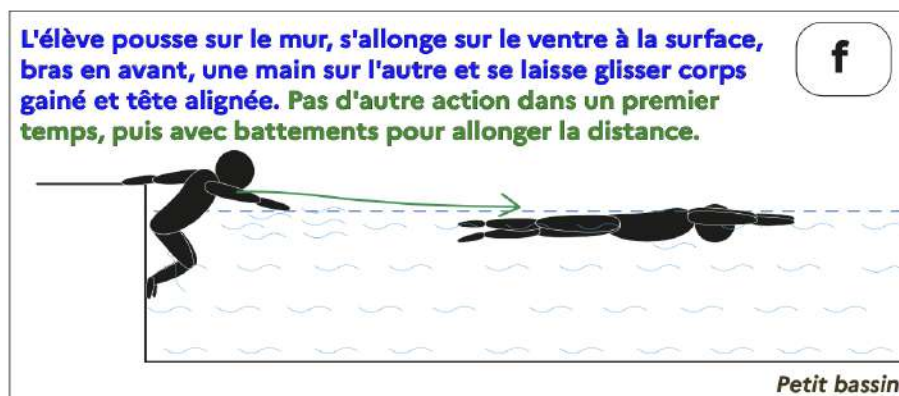
e') Même exercice sur le ventre, poumons remplis d'air, tête basse regard vers le fond, toujours en longeant la margelle. Puis, inversion des rôles.



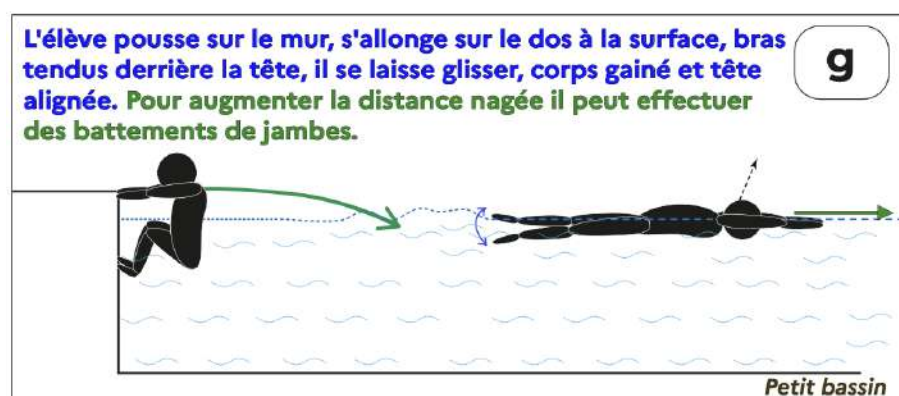
III. Les poussées

Dans le petit bassin

f) L'élève, pieds fermement appuyés sur la paroi, effectue une forte poussée et s'allonge sur le ventre à la surface. Les bras sont en avant, une main sur l'autre, la tête avec le regard vers le bas, le corps gainé et les pointes de pieds étirées. Pas d'autre action motrice dans un premier temps, puis ajout d'un battement de jambes pour augmenter la distance nagée. Vigilance sur le corps hydrodynamique : étiré gainé, indéformable et sur la position alignée de la tête.



g) Même exercice sur le dos.



Dans le grand bassin

h) L'élève se place dos au mur, pieds fermement appuyés contre la paroi, un bras en avant. Il effectue une forte poussée, tout en maintenant le corps en position hydrodynamique (*indéformable*), afin de remonter rapidement à la surface en position ventrale. Il se déplace avec l'action des bras et des jambes (ciseaux de brasse ou battements). L'élève reste près de la margelle, ce qui lui permet de rattraper le bord en cas de besoin. La respiration doit être maîtrisée et régulière pour assurer une bonne oxygénation et remplir les poumons d'air favorisant ainsi la flottaison.

cf Schéma f) + action des bras pour effectuer la plus grande distance possible

i) L'élève se positionne face au mur, les jambes fléchies et les pieds bien ancrés contre la paroi. Il effectue une puissante poussée afin de s'allonger sur le dos, adoptant rapidement la position de départ pour la nage du blessé.

Les mouvements doivent être amples, symétriques et réalisés lentement, favorisant ainsi la maîtrise du déplacement. La respiration reste calme et contrôlée, le regard dirigé vers le ciel, avec les voies aériennes maintenues en permanence hors de l'eau pour garantir une bonne oxygénation tout au long de l'exercice.

cf **Schéma g)** + action des bras pour effectuer la plus grande distance possible

La technique du dos crawlé

1. Position du corps : horizontalité et hydrodynamisme

- **a) Corps aligné** : il doit rester le plus horizontal possible, avec une légère inclinaison de la tête vers l'arrière : *regard au ciel, menton haut*.
Les hanches et les épaules sont à la surface de l'eau, les oreilles sont sous l'eau. Comme en crawl, le corps est rigide et indéformable, comme pour entrer dans un tunnel.
- **b) Gainage** : le corps doit être légèrement gainé pour éviter que le bas du dos ou les jambes ne s'enfoncent. Maintenir le tronc relevé actif aide à réduire la traînée.

2. Bassin et battements de jambes

- **a) Bassin fixe et jambes souples** : le bassin doit rester stable pour ne pas déséquilibrer la nage. Les battements de jambes doivent être continus et rapides, avec les chevilles souples. Ils s'effectuent dans l'axe du buste en rotation.
- **b) Battements efficaces** : Le mouvement d'une amplitude contenue part des hanches, les genoux sont naturellement fléchis, avec des mouvements dynamiques comme pour frapper un ballon avec le dessus du pied. Les battements de jambes doivent être élastiques, sans éclaboussures excessives : seuls les orteils atteignent la surface de l'eau à chaque battement.

3. Rotation du corps

- **a) Rotation du buste : des épaules et des hanches** : la rotation du tronc autour de l'axe longitudinal est cruciale pour augmenter l'amplitude des mouvements des bras et éviter la fatigue des épaules. Les hanches suivent ce mouvement, mais avec une rotation moins prononcée que les épaules.
- **b) Coordination bras-corps** : La rotation doit être fluide, coordonnée avec le mouvement des bras en opposition pour permettre une entrée dans l'eau des mains plus naturelle et une meilleure propulsion.
- **c) Le regard** : lorsque le bras quitte l'eau et entame son mouvement aérien, la rotation du buste amène celui-ci dans le champ de vision du nageur.

4. Mouvement des bras

- **a) Sortie de l'eau et parcours aérien** : Le bras sort de l'eau, tendu, en frôlant la cuisse, avec le pouce orienté vers le haut. Le retour rapide du bras s'accompagne

d'une rotation de la main vers la gauche, préparant ainsi l'entrée du bras dans l'eau.

- **b) Entrée et traction efficace** : le bras, avec la main paume vers l'extérieur (*petit doigt en premier*), entre dans l'eau dans l'axe de l'épaule, il frôle l'oreille.

Le mouvement de traction sous l'eau se fait en deux étapes : d'abord vers le bas, puis en propulsion.

- **c) La propulsion** : on forme une pale avec la main et l'avant-bras, afin de pousser l'eau de manière accélérée en direction des pieds.

5. Respiration et relaxation

- **a) Respiration régulière** : le dos crawlé permet grâce aux voies aériennes constamment hors de l'eau, de respirer librement, en rythme avec les mouvements, et ainsi d'éviter toute tension dans le cou et les épaules.

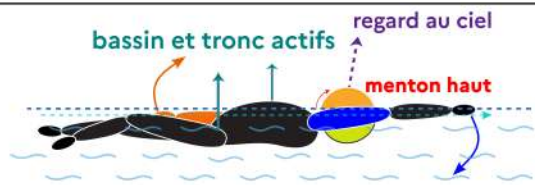
Les inspirations sont brèves (*le temps d'une montée de bras*) et les expirations longues et complètes (*cycle complet des deux bras*).

- **b) Relaxation** : bien que les mouvements doivent être précis, le nageur doit rester détendu pour économiser de l'énergie et maintenir un effort constant.

Sur la page suivante des schémas explicités sur la technique de nage du dos crawlé.

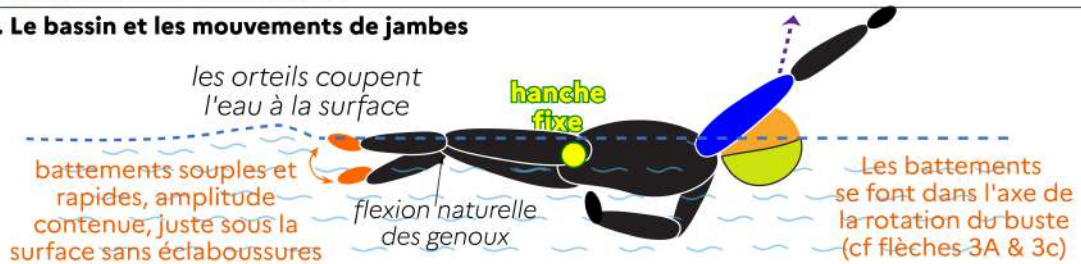
Le dos crawlé

1. Le corps est aligné, horizontal et gainé



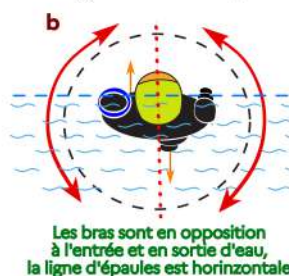
Les bras sont en opposition : lorsque le bras avant entre dans l'eau en frôlant l'oreille, le bras arrière frôle la cuisse pour sortir de l'eau. (cf 3b)

2. Le bassin et les mouvements de jambes



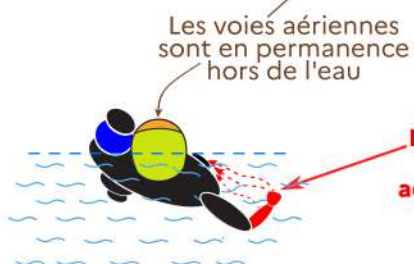
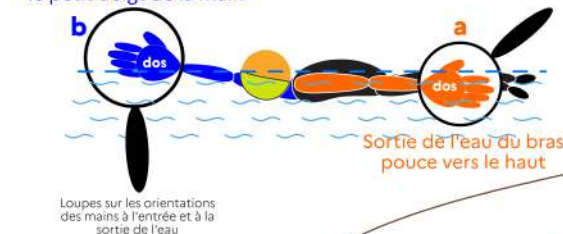
3. Rotation du corps et des épaules

La rotation du buste autour de l'axe de déplacement favorise l'allonge du bras et optimise son entrée loin en amont.



4. Mouvements des bras

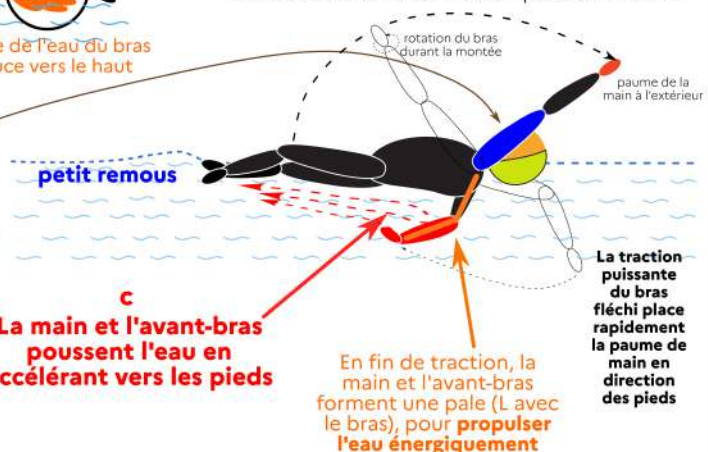
Entrée du bras dans l'eau par le petit doigt de la main



5. La respiration

L'inspiration est brève et l'expiration longue et complète.

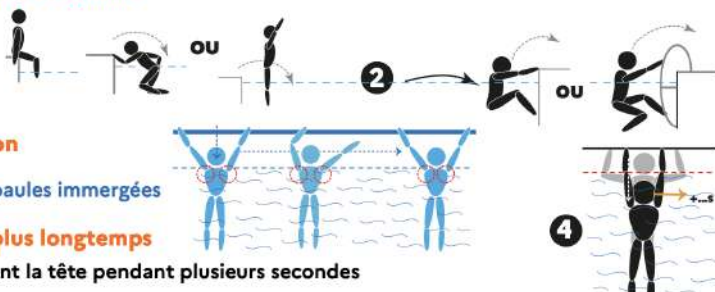
le bras est tendu dans son parcours aérien



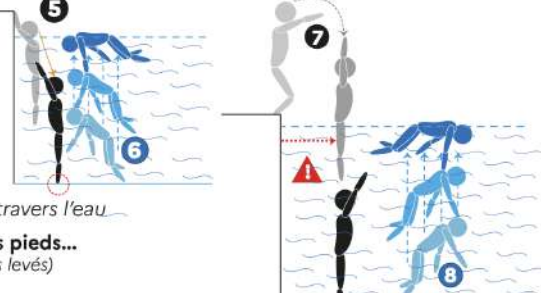
Les évaluations

Les paliers de l'aisance aquatique

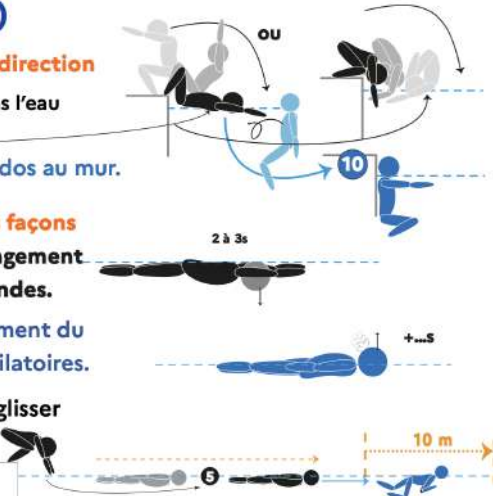
- Palier 1 : attendu en fin de Moyenne Section de maternelle

Palier 1 : effectué en moyenne et grande profondeur sans aide à la flottaison Première étape qui consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.	Entrer et sortir de manière autonome 1 Entrer seul dans l'eau ou 2 Sortir seul de l'eau De l'appui à la suspension 3 Se déplacer avec les épaules immergées S'immerger, de plus en plus longtemps 4 Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes 
---	--

- Palier 2 : attendu en fin de Grande Section de maternelle

Palier 2 : effectué en moyenne et grande profondeur sans aide à la flottaison Étape qui nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul	Accepter l'action de l'eau sur son corps 5 Toucher le fond avec les pieds... (profondeur minimum : taille avec bras levés) 6 ...puis se laisser remonter passivement De l'appui à la suspension Sauter et se rendre indéformable pour passer à travers l'eau. 7 A partir d'un saut : toucher le fond avec les pieds... (profondeur minimum : taille de l'enfant avec bras levés) 8 ...puis se laisser remonter passivement 
--	---

- Palier 3 : attendu de fin de Cours Préparatoire

Palier 3 : effectué en moyenne et grande profondeur sans aide à la flottaison ni reprise d'appui Dernière étape qui consiste à entrer dans l'eau, par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.	Niveau d'Aisance Aquatique (AA) Accepter le déséquilibre et le changement de direction 9 Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos (roulade arrière ou avant) ... 10 ...puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur. Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons 11 S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps, tête sous les bras, quelques secondes. 12 S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires. 13 Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager. 14 Parcourir 10m sans reprise d'appui solide. 
---	--

L'Attestation de **Savoir Nager en Sécurité**

SAVOIR NAGER en SÉCURITÉ

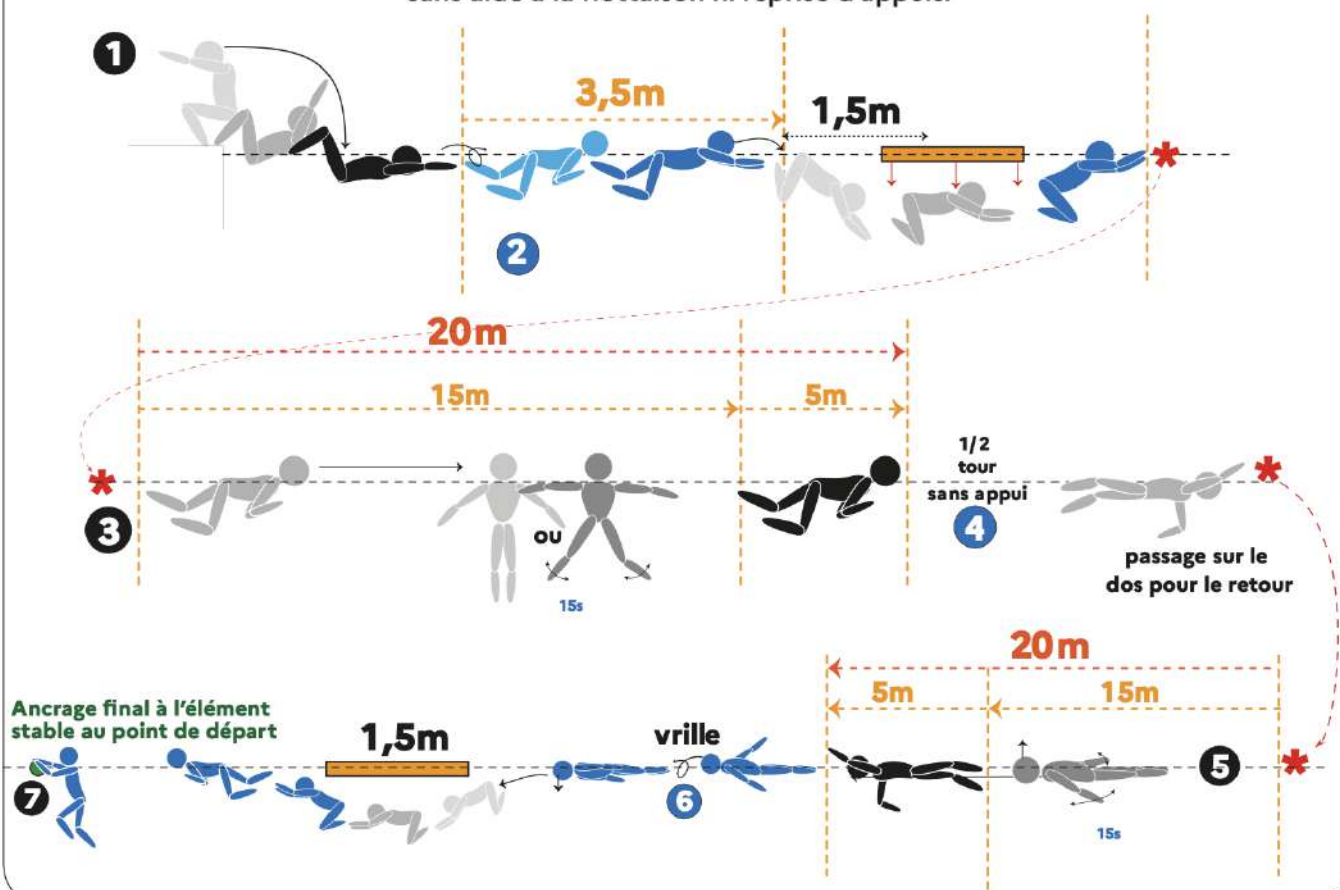
Test effectué en grande profondeur (min.1,80m) sans contrainte temporelle, sans aide à la flottaison ni reprise d'appui.
Sans port de lunettes

ATTESTATION DU SAVOIR-NAGER en SÉCURITÉ (ASNS)

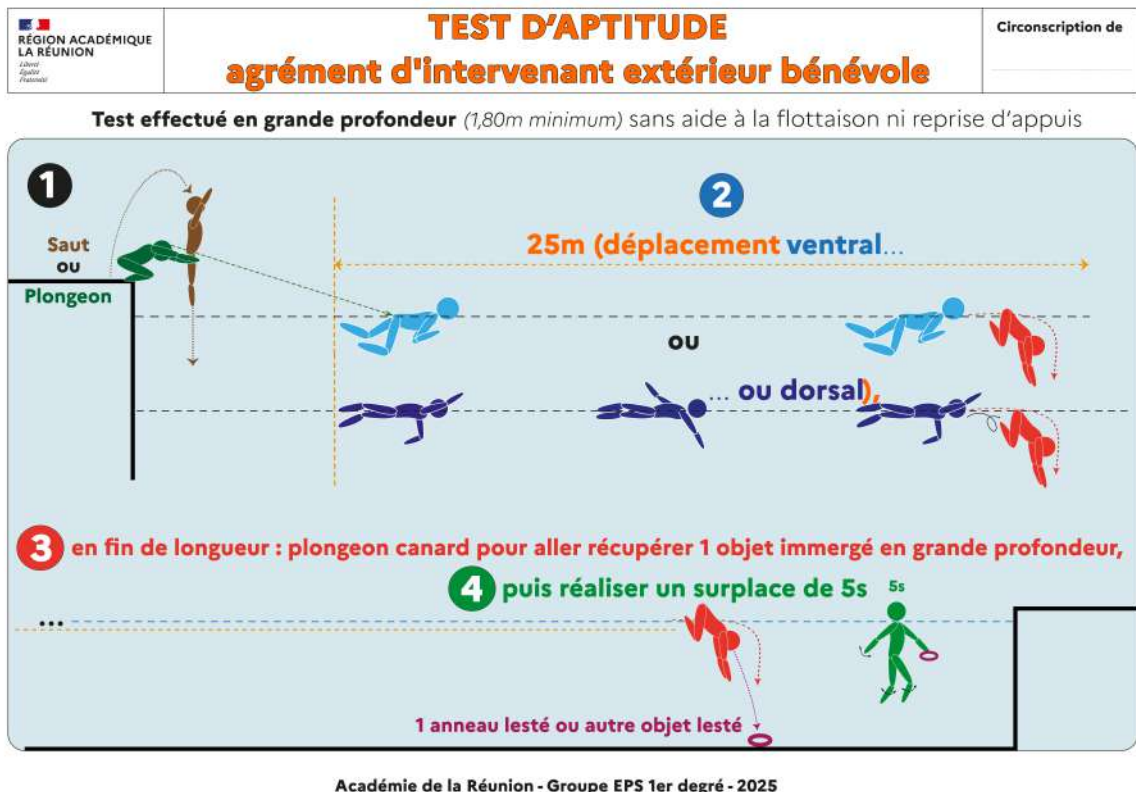
- ❶ A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière. Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ et s'ancrer de manière sécurisée à un élément fixe et stable.
- ❷ Se déplacer de 3,5m en direction d'un obstacle, le franchir en immersion complète sur 1,5m.
- ❸ Se déplacer sur le ventre sur 15m. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15s puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20m.
- ❹ Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.
- ❺ Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m, au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace horizontal dorsal de 15s, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20m.
- ❻ Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.
- ❼ Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ et s'ancrer de manière sécurisée à un élément fixe et stable.

+ compétences et attitudes (entretien avec l'élève) : savoir identifier la personne responsable de la surveillance 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 Nager en Sécurité : Test effectué en grande profondeur (1,80m) sans contrainte temporelle, sans aide à la flottaison ni reprise d'appuis.



Le test d'aptitude de nageur pour les intervenants extérieurs bénévoles



Quelques liens utiles

- **Digipad académique de la Réunion** : <https://digipad.app/p/197802/cb22298848959>
- Académie de Rennes - "Pour apprendre à nager, mouillez-vous !" : <https://apprendre-a-nager.univ-rennes.fr/>
- Vidéos d'Alain Foltzer : les déplacements dorsaux : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLTGXSITf2rHJWwMXZgXToNjIppO-1J6Hm>
- Un album à nager : "Le fabuleux voyage de Lola" : <https://vimeo.com/147823608>
- Cahier numérique du nageur : <https://primabord.eduscol.education.fr/le-cahier-numerique-du-nageur>
- Vidéos : les tutoriels sur les bases techniques de la fédération française de natation : <https://www.youtube.com/watch?v=nKp6sRs2n24>

Un ouvrage élaboré par la commission natation du groupe EPS 1er degré de l'académie de la Réunion, composée de :

Ronan DOLIVET (CPC EPS)
Patrick FONTAINE (CPC EPS)
Thierry LEBRETON (CPC EPS)
Evelyne N'GUESSAN (CPC EPS)
Nadège PAYET (CPC EPS)
Patrice PAYET (CPC EPS)
Sophie PAYET (CPC EPS)
Willy TECHER (CPD EPS)

Infographies et mise en page

Patrick FONTAINE

CPC EPS

Circonscription de Tampon 2

2025

HEUREUX DANS L'EAU

de l'aisance aquatique au savoir nager en sécurité

Un guide pratique clair et illustré pour enseigner la natation en toute sérénité, il succède à l'illustre "*Eux dans l'eau*" (2006).

Élaboré par le groupe EPS 1er degré de l'académie de La Réunion, **Heureux dans l'eau** accompagne les enseignant(e)s dans la mise en œuvre de l'aisance aquatique et de l'apprentissage du savoir-nager en sécurité, dès la Moyenne Section et jusqu'au CM2, et bien au-delà puisqu'il peut s'adresser à tout non nageur, enfant ou adulte, et à tout nageur souhaitant progresser.

Ancré dans les programmes de l'Éducation nationale, ce guide valorise une démarche simple, progressive et bienveillante, centrée sur le plaisir d'apprendre, la confiance dans l'eau et la sécurité des élèves.

À travers des illustrations explicites, des outils pratiques, des activités ritualisées et des conseils concrets, il permet à chaque enseignant(e), même non spécialiste, de proposer des situations pédagogiques adaptées, efficaces et motivantes.

Un ouvrage indispensable pour aider chaque élève à devenir un nageur épanoui, confiant et autonome... **heureux dans l'eau !**