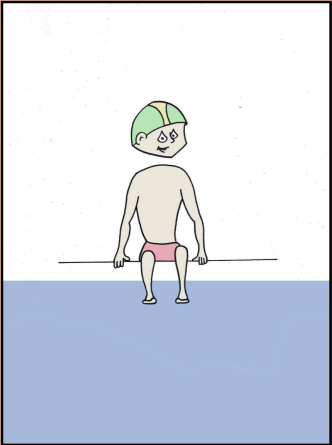
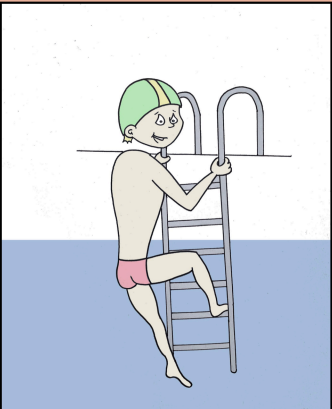
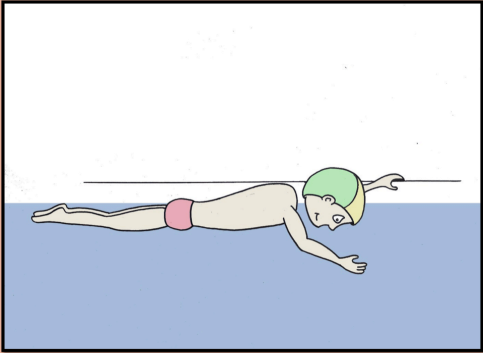
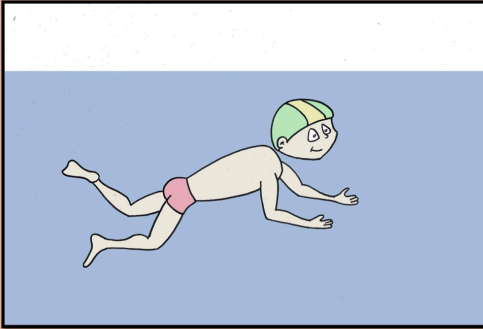
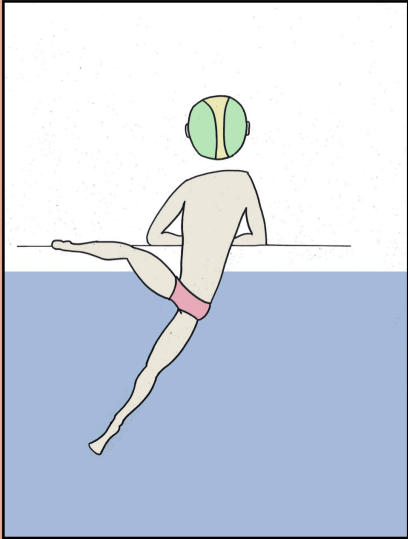
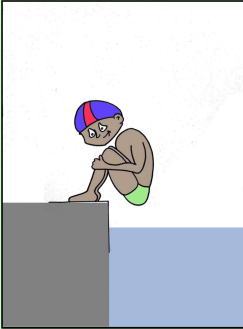
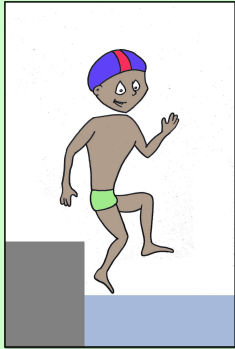
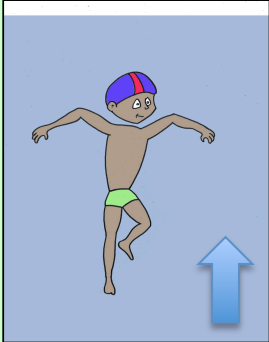
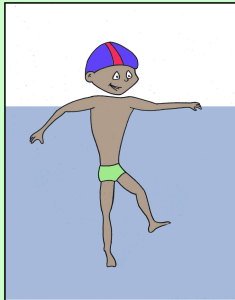
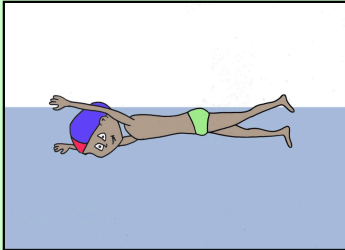
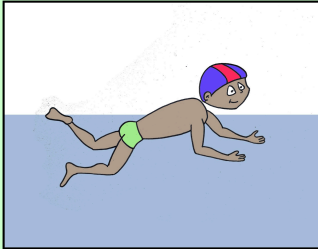
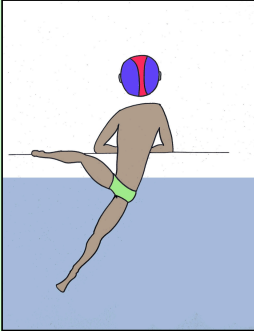


## ETAPE 1 (palier 1 Aisance Aquatique)

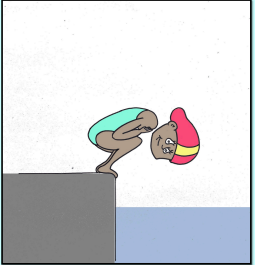
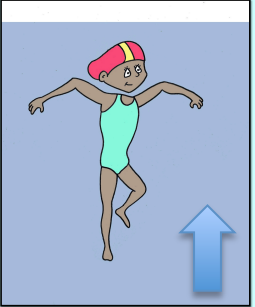
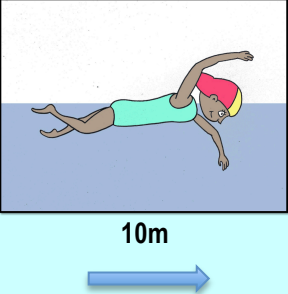
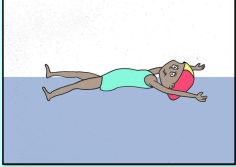
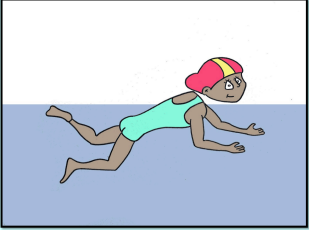
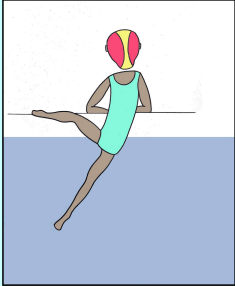
| Capacités   | Entrer seul dans l'eau   | Se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau)  | Sortir seul de l'eau   |
|---|--|--|--|
| ILLUSTRATIONS   |  <p>OU</p>  |  <p>OU</p>  |  |
| <p><i>Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</i></p> |  |  |  |

## ETAPE 2 (palier 2 Aisance Aquatique)

| Capacités  | Sauter ou chuter dans l'eau  | Se laisser remonter   | Flotter de différentes manières   | Regagner le bord  | Sortir seul de l'eau  |
|--|--|---|---|---|---|
| ILLUSTRATIONS  |  <p>OU</p>  |  |  <p>OU</p>  |  |  |
| <b>Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</b> |  |   |   |   |   |

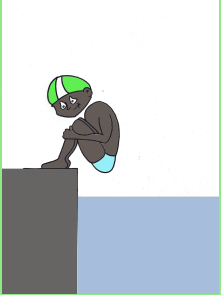
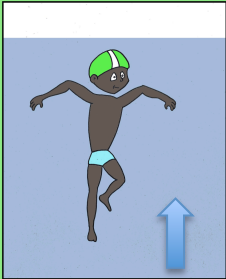
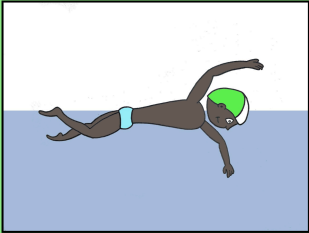
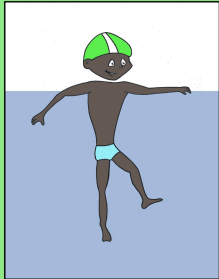
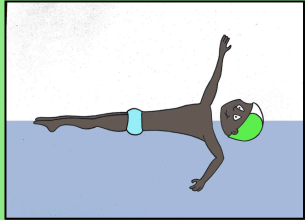
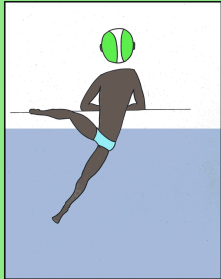
*Illustrations Maxime Evanno, PVP EPS 10B*

### ETAPE 3 (palier 3 Aisance Aquatique)

| Capacités  | Entrer dans l'eau par la tête.  | Remonter à la surface.  | Parcourir 10 m en position ventrale tête immergée.                                 | Flotter sur le dos avec le bassin en surface.                                       | Regagner le bord  | Sortir seul de l'eau  |
|--|---|---|--|---|---|---|
| ILLUSTRATIONS  |  |  |  |  |  |  |
| <p><i>Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</i></p> |   |   |  |   |   |   |

*Illustrations Maxime Evanno, PVP EPS 10B*

## ETAPE 4 (Attendus de fin de cycle 2)

| Capacités  | <i>Entrer dans l'eau en chute arrière avec un temps d'immersion complète.</i>     | Remonter passivement.   | <i>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans appui solide.</i>                             | Réaliser un surplace statique ou dynamique de 5 sec.   | Se déplacer sur le dos sur une dizaine de mètres.  | Sortir seul de l'eau  |
|--|---|---|---|--|--|---|
| ILLUSTRATIONS  |  |  |  <p>15m</p> |  <p>5 sec</p> |  <p>10m</p> |  |
| <p><i>Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</i></p> |   |   |   |  |  |   |

## ETAPE 5 (construction du corps projectile et du corps propulsif)

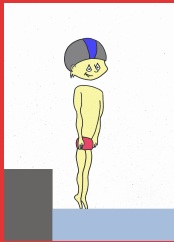
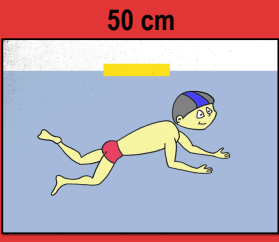
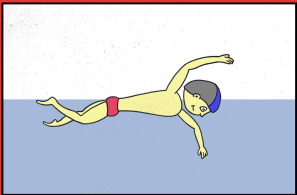
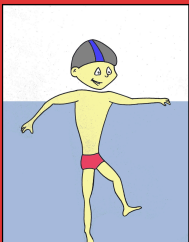
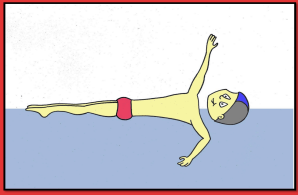
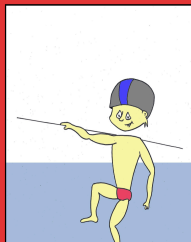
**Indications pour la validation de l'étape 5** : l'étape 5 repose sur la maîtrise d'un parcours aquatique sans reprise d'appuis. Elle valide un niveau de compétence en natation scolaire en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

**Conditions de réalisation du parcours** : réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.

### Précisions

La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ.

Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

| Capacités  | Entrer dans l'eau verticalement corps gainé                                       | Franchir en immersion complète un obstacle flottant de 50 cm                               | Se déplacer sur le ventre sur 15 m.   | Réaliser un surplace vertical pendant 10 secondes   | Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m  | Se retourner et s'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable         |
|--|---|--|---|---|--|---|
| ILLUSTRATIONS  |  | <br>50 cm | <br>15m | <br>10 sec | <br>15m |  |
| <p>Au cours de l'enseignement, l'élève devra attester des connaissances suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.</li> <li>- Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.</li> </ul> |   |  |   |   |  |   |

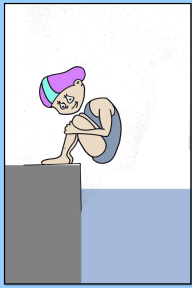
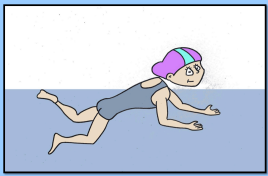
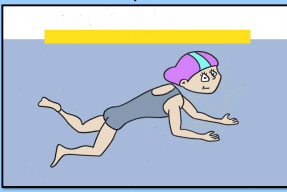
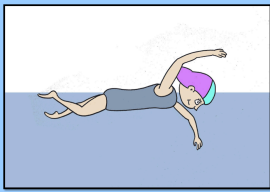
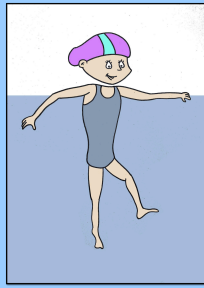
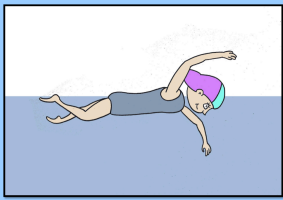
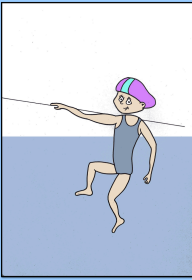
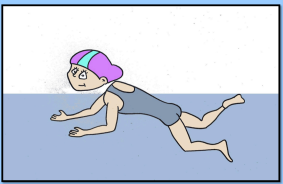
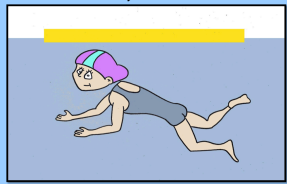
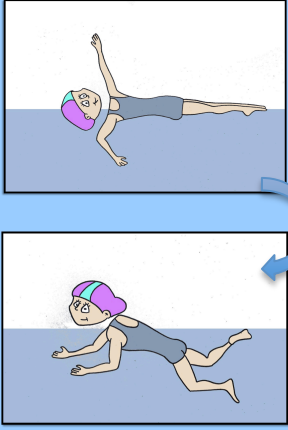
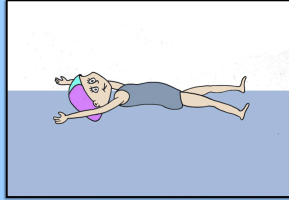
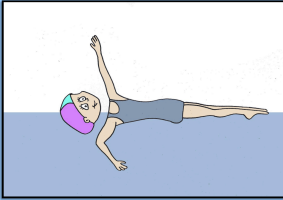
*Illustrations Maxime Evanno, PVP EPS 10B*

## ETAPE 6 (Attendus de fin de cycle 3)

**Indications pour la validation de l'ASNS** : l'ASNS repose sur la réalisation d'un parcours aquatique d'une distance d'environ 50 m, sans reprise d'appui, et de la preuve de maîtrise de connaissances et d'attitudes liées à la sécurité en milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétence permettant d'évoluer en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

**Conditions de réalisation du parcours** : réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.

**Précisions** : la hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

| CAPACITES     | A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.                | Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.                             | Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.                             | Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m.   | Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes ...                       | ... puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.  |
|---------------|--|---|--|---|---|--|
| ILLUSTRATIONS |   |  <p>3m50</p> |  <p>1,5m</p>   |  <p>20m</p>      |  <p>15 sec</p>                         |   |
|               |  |             |  <p>3,50m</p> |                 |  <p>15 sec</p>                         |  <p>20m</p>  |
| CAPACITES     | S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable                        | Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.                                    | ...pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.                                     | ... puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m. Se retourner sur le ventre... | Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes,... | 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 20 m. |

Au cours de l'enseignement, l'élève devra attester des connaissances suivantes :

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.
- Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.