

**DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT À L'ÉVALUATION DES ÉTAPES DU PASSEPORT NATATION**  
*Parcours du nageur : de l'Aisance aquatique (AA) à l'Attestation du Savoir Nager en Sécurité (ASNS)*  
**Cycle 1, Cycle 2 et Cycle 3**

**ETAPE 1 (palier 1 Aisance Aquatique)**

Capacités	objectifs	Observation / repères pour le professeur ou l'intervenant
Entrer seul dans l'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion</li> <li>- Passer de l'appui à la suspension</li> <li>- S'immerger</li> <li>- S'immerger de plus en plus longtemps</li> </ul>	Entrer seul dans l'eau
Se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau)		Se déplacer avec les épaules immergées Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes
Sortir seul de l'eau		Sortir seul de l'eau
<b>Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</b>	Localiser le surveillant. Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.	

**EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ETAPE 1**

Capacités	Situations
Entrer seul dans l'eau	- Entrer dans l'eau par le bord à différents endroits du bassin.
Se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer à l'aide de la goulotte avec les épaules immergées.</li> <li>- Se déplacer à l'aide de la goulotte et privilégier un maximum de contacts de l'ensemble des parties du corps immergées contre le mur.</li> <li>- Immerger le visage, face orientée vers le fond, bouche ouverte et yeux ouverts.</li> <li>- Se déplacer en immergeant la tête.</li> <li>- Se déplacer en immergeant la tête de plus en plus loin et/ou de plus en plus longtemps.</li> </ul> <p>→ Un exemple de travail d'immersion du visage, « L'autruche » : quand la configuration du bassin le permet, allonger les enfants sur le ventre sur le bord du bassin, la tête dépassant, et proposer aux enfants de mettre la tête à fleur d'eau en ouvrant les yeux, la bouche).</p>
Sortir seul de l'eau	- Sortir de l'eau par le bord à différents endroits du bassin, hors de l'échelle, en se hissant avec les bras et les jambes.

## ETAPE 2 (palier 2 Aisance Aquatique)

Capacités	Objectifs	Observation / repères pour le professeur ou l'intervenant
Sauter ou chuter dans l'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter l'action de l'eau sur son corps</li> <li>- Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau</li> </ul>	Toucher le fond avec les pieds (profondeur taille avec le bras levé)
Se laisser remonter		Enchaînement : puis se laisser remonter passivement
Flotter de différentes manières		A partir d'un saut : toucher le fond avec les pieds (profondeur minimum taille avec le bras levé)
Regagner le bord		Enchaînement : puis se laisser remonter passivement
Sortir seul de l'eau		
<b>Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</b>	Localiser le surveillant. Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.	

### EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ETAPE 2

Capacités	Situations
Sauter ou chuter dans l'eau (Sauter loin ou chuter avec immersion)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accrocher ses pieds « comme un hibou » pour ne pas glisser.</li> <li>- Sauter, en rentrant dans l'eau par les pieds et loin du mur, en cherchant à toucher le fond avec les pieds puis se laisser remonter passivement.</li> </ul>
Se laisser remonter (Remontée passive)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descendre le long d'un camarade, d'une perche, d'une échelle et se laisser remonter passivement,</li> <li>- Descendre le long d'une perche, toucher le fond du bassin puis ouvrir les mains avant de se laisser remonter sans impulsion au fond, sans l'aide de la perche et sans aucuns mouvements (remonter passivement) en apnée inspiratoire (sans souffler)</li> </ul>
Flotter de différentes manières	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher le fond du bassin, se laisser remonter passivement puis, une fois arrivé à la surface, se laisser flotter quelques secondes sans reprise d'appui selon une forme choisie par l'élève</li> </ul> <p>→ Exemple de travail de flottaison : faire la boule / l'étoile de mer / la bouteille</p>
S'éloigner et regagner le bord	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'affranchir du mur et explorer l'espace lointain, en se déplaçant le long d'une perche posée à l'horizontale ou le long d'une ligne d'eau.</li> </ul>
Explorer la profondeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descendre le long d'un camarade, d'une perche, d'une échelle</li> <li>- Descendre le long d'une perche et toucher le fond du bassin avec les pieds, dans un premier temps ; puis avec différentes parties du corps (genoux, main, ventre), dans un second temps.</li> </ul>
Sortir seul de l'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sortir de l'eau par le bord à différents endroits du bassin, hors de l'échelle, en se hissant avec les bras et les jambes.</li> </ul>

### ETAPE 3 (palier 3 Aisance Aquatique)

Capacités	Objectifs	Observation / repères pour le professeur ou l'intervenant
Entrer dans l'eau par la tête.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter le déséquilibre et le changement de direction</li> <li>- Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons</li> </ul>	Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos
Remonter à la surface.		Enchaînement : puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos
Parcourir 10 m en position ventrale tête immergée.		S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes
Flotter sur le dos avec le bassin en surface.		S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires
Regagner le bord		Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager
Sortir seul de l'eau		Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide
<b>Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</b>	Savoir identifier la personne responsable de surveillance à alerter en cas de problèmes. Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.	

### EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ETAPE 3

Capacités	Situations
Entrer dans l'eau par la tête (Entrer dans l'eau par la nuque)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basculer en arrière directement du bord du bassin ou d'un tapis. (A vivre en premier de façon à inhiber la recherche de repères visuels qui peuvent gêner la réussite de la bascule avant),</li> <li>- Basculer en avant pour rentrer dans l'eau par la nuque (roulade avant). Accroupi ou assis au bord du grand bain (selon la configuration du bassin),</li> </ul>
Remonter à la surface	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descendre le long d'un camarade, d'une perche, d'une échelle et se laisser remonter, en apnée inspiratoire (sans souffler).</li> <li>- Enchaîner une remontée passive et une flottaison en surface de quelques secondes, en apnée inspiratoire (sans souffler).</li> </ul>
Parcourir 10 m en position ventrale tête immergée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 10m tête immergée en utilisant prioritairement les bras.</li> </ul>
Flotter sur le dos avec le bassin en surface	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir 10 secondes son équilibre en surface corps allongé (aligné)</li> </ul> <p>→ Exemple de travail de flottaison : l'étoile de mer dorsale ou ventrale (les bras et les jambes légèrement écartés) / la tour Eiffel (corps aligné, bras placés dans le prolongement du corps, collés aux oreilles, mains au-dessus de la tête).</p>
S'éloigner et regagner le bord	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'affranchir du mur et explorer l'espace lointain, en se déplaçant le long d'une perche posée à l'horizontale ou le long d'une ligne d'eau.</li> </ul>
Sortir seul de l'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sortir de l'eau par le bord à différents endroits du bassin, hors de l'échelle, en se hissant avec les bras et les jambes.</li> </ul>

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

Capacités	Indications pour l'évaluation pour le professeur ou l'intervenant
Entrer dans l'eau en chute arrière avec <i>un temps d'immersion complète</i> .	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Remonter passivement.	La remontée s'effectue de manière passive, sans mouvement, et sans expiration.
<i>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans appui solide.</i>	Déplacement libre sans contrainte temporelle. <i>Possibilité d'utiliser le moulin.</i>
Réaliser un surplace statique ou dynamique de 5 sec.	Position verticale dynamique ou statique pendant 5 secondes ; visage et voies respiratoires émergées.
Se déplacer sur le dos sur une dizaine de mètres.	Déplacement libre sans contrainte temporelle. Oreilles dans l'eau. <i>Possibilité d'utiliser le moulin avec les bras.</i>
Sortir seul de l'eau	Sortir du bassin à l'endroit de son choix (bords, échelle, escaliers)
<b>Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</b>	Savoir identifier la personne responsable de surveillance à alerter en cas de problèmes. Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.

### EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ETAPE 4

Capacités	Situations
Entrer dans l'eau en chute arrière	- Basculer en arrière pour rentrer dans l'eau par la nuque (roulade arrière), du bord du bassin en position accroupie. - Se laisser glisser sur un tapis pour arriver dans l'eau par l'arrière - Basculer en arrière avec l'aide du professeur : repère visuel et tenir les mains
Remonter passivement	- Descendre le long d'une perche, toucher le fond du bassin puis lâcher la perche avant de se laisser remonter, sans impulsion au fond, sans l'aide de la perche et sans aucun mouvement, en apnée inspiratoire (sans souffler).  → Exemple de travail de remontée passive : remonter passivement en boule, bras écartés, étoile de mer...
<i>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans appui solide</i>	- Se déplacer sur le ventre ou sur le dos sur une distance de 15 m, et plus, en utilisant prioritairement les bras.
Réaliser un surplace statique ou dynamique de 5 sec	- S'éloigner du bord ou d'une ligne d'eau et accroître les temps de « suspension ».
Se déplacer sur le dos sur une dizaine de mètres	- Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m, et plus, oreilles immergées en utilisant les bras et les jambes.
Sortir seul de l'eau	- Sortir de l'eau par le bord à différents endroits du bassin, en se hissant avec les bras et les jambes.
<b>Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</b>	- Exploiter le QCM « Hygiène et sécurité » : <a href="https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_7_qcm_hygiene_et_securite_cm2_2015-06-15_13-31-25_368.pdf">https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_7_qcm_hygiene_et_securite_cm2_2015-06-15_13-31-25_368.pdf</a>

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

Capacités	Indications pour l'évaluation pour le professeur ou l'intervenant
<b>Entrer dans l'eau verticalement corps gainé</b>	L'élève effectue une grande inspiration puis, à partir d'une position debout, entre dans l'eau par les pieds, suffisamment loin du bord, orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe vertical du saut. L'immersion de la tête doit être complète.
<b>Franchir en immersion complète un obstacle flottant de 50 cm</b>	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
<b>Se déplacer sur le ventre sur 15 m.</b>	Le corps de l'élève est horizontal, tendu, bras devant, face immergée. L'élève garde la position sans mouvement et glisse sur au moins 5m, en apnée inspiratoire, puis déplacement libre sans contrainte temporelle.
<b>Réaliser un surplace vertical pendant 10 secondes</b>	Surplace en position verticale dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
<b>Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m</b>	Déplacement libre sans contrainte temporelle. Oreilles dans l'eau.
<b>Se retourner et s'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable</b>	Le nageur peut attendre les secours.
<b>Au cours de l'enseignement, l'élève devra attester des connaissances suivantes :</b>	
<b>Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.</b>	Localiser le surveillant.
<b>Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.</b>	Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.

**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.

## EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ETAPE 5

Capacités	Situations
<b>Entrer dans l'eau verticalement corps gainé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrer dans l'eau par les pieds, suffisamment loin du bord,, et rester dans l'axe vertical du saut, à partir d'une position debout orientée vers la surface de l'eau. L'immersion de la tête doit être complète.</li> <li>→ <i>Exemple de travail sur l'entrée : Saut bouteille</i></li> </ul>
<b>Franchir en immersion complète un obstacle flottant de 50 cm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer sous la ligne : engagement de la tête et des épaules.</li> <li>- Passer dans un cerceau lesté dans une profondeur intermédiaire.</li> <li>- Chercher l'immersion avec une recherche d'objets dans une profondeur intermédiaire (plongeon canard).</li> </ul>
<b>Se déplacer sur le ventre sur 15 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler la propulsion des bras : construire l'appui solide.</li> <li>- Utiliser les battements de jambes pour s'équilibrer.</li> <li>- Inciter à engager un rythme respiratoire continu : expiration tête immergée / inspiration costale.</li> <li>- Enchaîner les actions de façon continue.</li> </ul>
<b>Réaliser un surplace vertical pendant 10 secondes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler godille des mains sur quelques mètres.</li> <li>- Travailler appuis pieds avec objet dans les mains sur quelques mètres.</li> <li>- Associer godilles mains et appuis pieds sur quelques mètres.</li> <li>- Travailler le surplace.</li> </ul>
<b>Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler la position dorsale allongée : corps gainé, tête basculée en arrière (menton levé regard vers le plafond).</li> <li>- Travailler la propulsion des bras : construire l'appui solide.</li> <li>- Utiliser les battements de jambes pour s'équilibrer</li> <li>- Enchaîner les actions de façon continue.</li> </ul>
<b>Se retourner et s'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer et identifier un élément fixe et solide pour pouvoir s'appuyer dessus, s'accrocher dessus</li> </ul>
<b>Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter le QCM « Hygiène et sécurité » :  <a href="https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_7_qcm_hygiene_et_securite_cm2_2015-06-15_13-31-25_368.pdf">https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_7_qcm_hygiene_et_securite_cm2_2015-06-15_13-31-25_368.pdf</a> </li> </ul>
<b>Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter la plaquette « Hygiène et écologie » :  <a href="https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_12_parcours_du_nageur_1.pdf">https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_12_parcours_du_nageur_1.pdf</a>  <a href="https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_13_parcours_du_nageur_2.pdf">https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_13_parcours_du_nageur_2.pdf</a> </li> </ul>

## ETAPE 6 (cf. ASNS)

L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième.

Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le chef d'établissement, est signée par le professeur des écoles et un professionnel agréé à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège ou au lycée. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du Code du sport).

Capacités	Indications pour l'évaluation pour le professeur ou l'intervenant
A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
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.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).
Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable	Le nageur peut attendre les secours.
<b>Au cours de l'enseignement, l'élève devra attester des connaissances suivantes</b>	
Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.	Localiser le surveillant.
Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.	Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.
Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.	Identifier ses ressources et ses limites en fonction du milieu.

**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.

**EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ETAPE 6**

<b>Capacités</b>	<b>Situations</b>
<b>A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En boule (menton rentré, corps en boule), depuis le bord, talon à ras du bord : le professeur pousse légèrement l'élève pour l'aider l'entrée dans l'eau.</li> <li>- Entrer dans l'eau en chute arrière, en boule à partir du bord de la piscine, seul en gardant la position initiale.</li> </ul>
<b>Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se rééquilibrer, repérer l'obstacle et se déplacer dans sa direction.</li> </ul>
<b>Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chercher l'immersion par la recherche d'objets, tête en premier, en s'aidant d'une perche en grande profondeur.</li> <li>- Travailler le plongeon canard : engagement de la tête et des épaules.</li> <li>- Passer sous divers obstacles, plus ou moins larges.</li> </ul>
<b>Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcer la propulsion des bras : construire l'appui solide.</li> <li>- Utiliser les battements de jambes pour s'équilibrer.</li> <li>- Engager un rythme respiratoire continu : expiration tête immergée / inspiration costale.</li> <li>- Enchaîner les actions de façon continue.</li> </ul>
<b>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</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcer le travail de godille des mains sur quelques mètres.</li> <li>- Renforcer le travail appuis pieds avec objet dans les mains sur quelques mètres.</li> <li>- Renforcer l'association godilles mains et appuis pieds sur quelques mètres.</li> <li>- Travailler et appréhender l'enchaînement des actions.</li> </ul>
<b>Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler les appuis et la position de la tête : engager le changement de position du corps par le haut du corps.</li> </ul>
<b>Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcer la position dorsale allongée : corps gainé, tête basculée en arrière (menton levé regard vers le plafond).</li> <li>- Renforcer la propulsion des bras : construire l'appui solide.</li> <li>- Utiliser les battements de jambes pour s'équilibrer.</li> <li>- Enchaîner les actions de façon continue.</li> </ul>
<b>Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcer la position horizontale : bras et jambes écartées, tête basculée, bassin à la surface.</li> </ul>
<b>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chercher l'immersion par la recherche d'objets, tête en premier, en s'aidant d'une perche en grande profondeur.</li> <li>- Travailler le plongeon canard : engagement de la tête et des épaules.</li> </ul>
<b>Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcer la propulsion des bras : construire l'appui solide, nage tête émergée pour identifier un point.</li> <li>- Utiliser les battements de jambes pour s'équilibrer.</li> <li>- Engager un rythme respiratoire continu : expiration tête immergée / inspiration costale.</li> <li>- Enchaîner les actions de façon continue.</li> </ul>
<b>S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer et identifier un élément fixe et solide pour pouvoir s'appuyer dessus, s'accrocher dessus.</li> </ul>
<b>Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter le QCM « Hygiène et sécurité » :  <a href="https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_7_qcm_hygiene_et_securite_cm2_2015-06-15_13-31-25_368.pdf">https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_7_qcm_hygiene_et_securite_cm2_2015-06-15_13-31-25_368.pdf</a> </li> </ul>
<b>Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.</b>	
<b>Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter la plaquette « Hygiène et écologie » :  <a href="https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_12_parcours_du_nageur_1.pdf">https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_12_parcours_du_nageur_1.pdf</a>  <a href="https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_13_parcours_du_nageur_2.pdf">https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-06/fiche_13_parcours_du_nageur_2.pdf</a> </li> </ul>