



## Mon Projet Natation !

CP · CE1 · CM1 · CM2 – Direction des Sports de Salon de Provence

 ANNÉE SCOLAIRE

# Au Programme !

01

---

## **La Piscine**

Découverte de l'établissement et des bassins

03

---

## **Cycle CP-CE1**

8 séances de découverte aquatique

02

---

## **Les Bonnes Attitudes**

Avant, pendant et après le bain

04

---

## **Cycle CM1-CM2**

8 séances vers le savoir-nager



## Notre Piscine

### Bassin Intérieur

25m × 10m

Profondeur : 1m à 2m

Eau à 27,7°C minimum

### Bassin Extérieur

25m × 12,5m

Profondeur : 2m à 4m

Actuellement hors service

### Équipements

Bancs d'attente, vestiaires collectifs, douches, pédiluve et plan de secours  
(POSS disponible au bureau des MNS)

# Avant de Venir à la Piscine

1

## Mon Sac

Bonnet de bain ☐ , lunettes de natation,  
maillot de bain, serviette propre

2

## À l'Arrivée

J'enlève mes chaussures, je me change  
calmement dans le vestiaire collectif. Je  
pense à mon bonnet et mes lunettes de  
natation !

3

## Avant d'Entrer

Je vais aux toilettes, je prends une  
douche soignée (corps et cheveux), je  
passe par le pédiluve

# ✓ Les Tenues Autorisées

✓ Autorisé



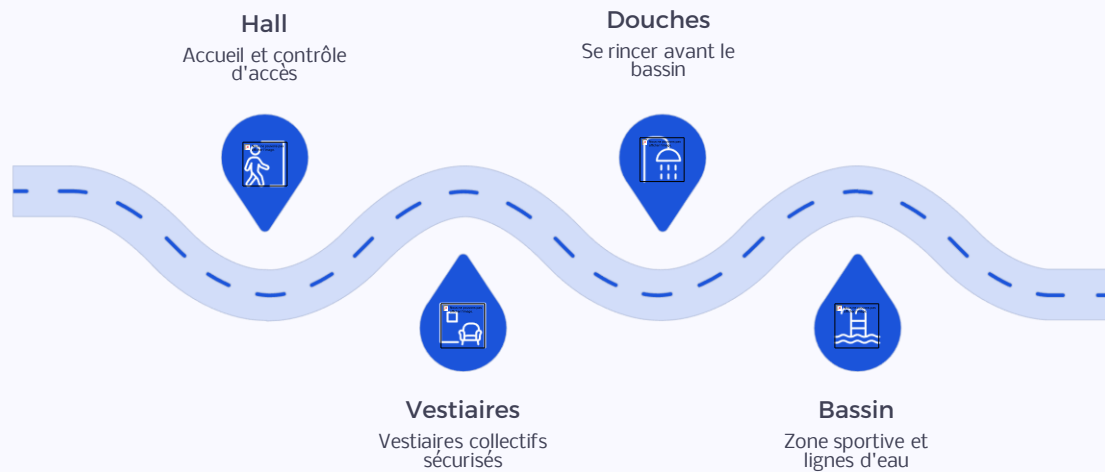
Maillot de bain ajusté + **Bonnet de bain OBLIGATOIRE** + Lunettes de natation

✗ Non Autorisé

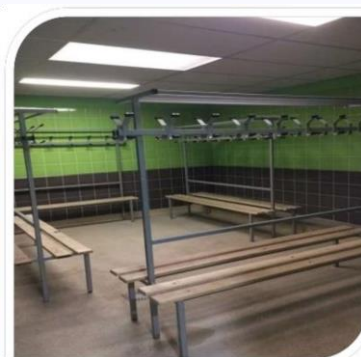


Combinaisons néoprène, shorts de bain larges et bermudas sont interdits à la piscine.

## □ Le Chemin Vers le Bassin



Le Hall



Les Vestiaires



Les Douches

# Pendant la Séance



## Je Marche

Je marche sur les plages pour éviter de tomber sur le sol glissant



## J'Écoute

Je ne crie pas pour bien entendre les consignes du professeur et du maître-nageur



## Je Respecte

Je ne bouscule pas mes camarades et je ne les pousse pas dans l'eau



## Je Demande

Si je ne comprends pas une consigne, je demande au professeur ou au maître-nageur de la répéter. Je peux aussi observer un camarade

En cas de besoin urgent, je demande la permission d'aller aux toilettes



## Fin de la séance

Je sors de l'eau pour rejoindre le professeur ou le MNS. Je veille à ne pas retarder les autres élèves, et je repasse par le pédiluve.



# Après la Séance



## Je me Douche

Je retire l'eau chlorée de ma peau (le chlore peut irriter)



## Je me Sèche

Je me sèche bien, surtout les pieds et les mains, je reste calme



## Je me Couvre

Je couvre ma tête pour ne pas attraper froid dehors

Je vérifie que j'ai bien toutes mes affaires avant de sortir de la piscine



## À la Maison

Je lave mon maillot et ma serviette, je rince bonnet et lunettes, je fais sécher

# Cycle CP-CE1 : Comment ça Marche ?

## Séances 1 à 4

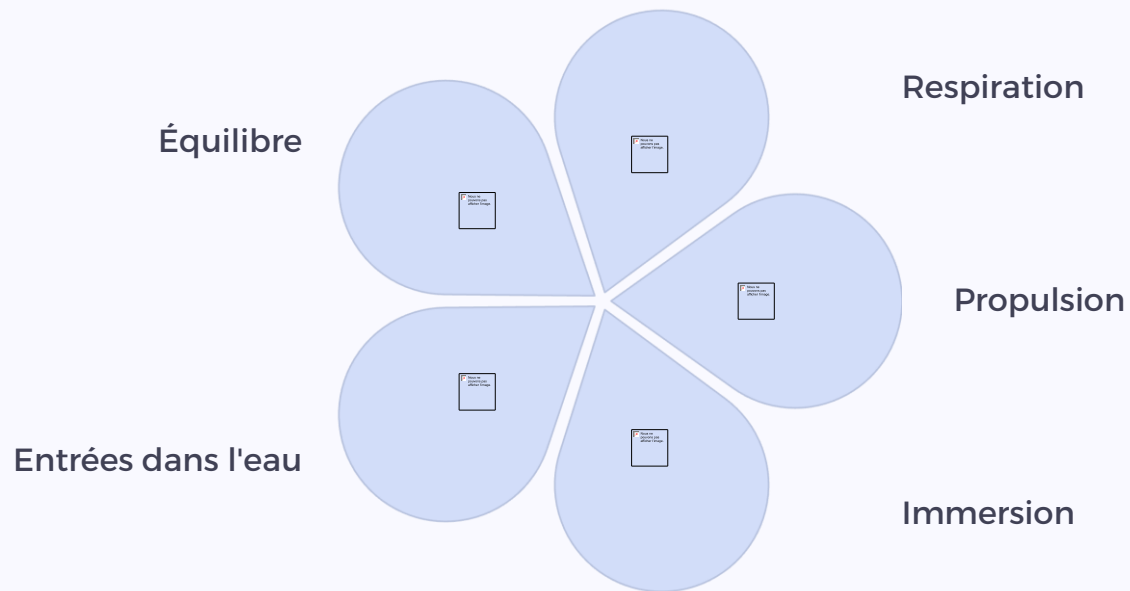
Parcours en **classe entière**. La séance 4 est une **Évaluation Intermédiaire (SEI)** pour former 3 groupes de niveau.

## Séances 5 à 8

Travail en **groupes de niveau**. La séance 8 est l'**Évaluation Terminale (SET)** du cycle.

 L'objectif : amener chaque enfant vers une **autonomie aquatique** – se déplacer en nageant sur le ventre ou sur le dos !

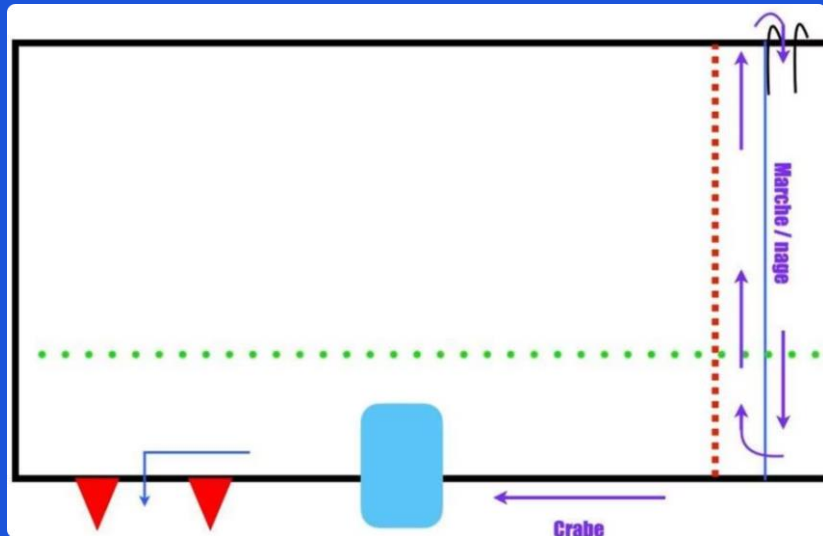
# 🌀 Ce qu'on Apprend dans l'Eau



L'enfant réorganise ses repères de terrien pour se transformer en **nageur** !

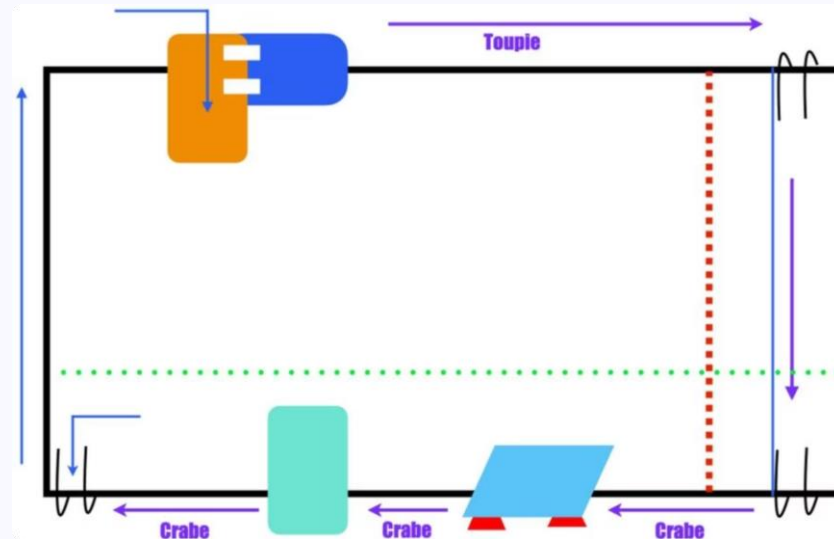
# Séances 1 & 2 – CP/CE1

## Séance 1



- Découverte du petit bain en marchant
- Déplacement en crabe vers le grand bain
- Contournement d'un tapis
- Entrée par l'échelle, tête dans l'eau

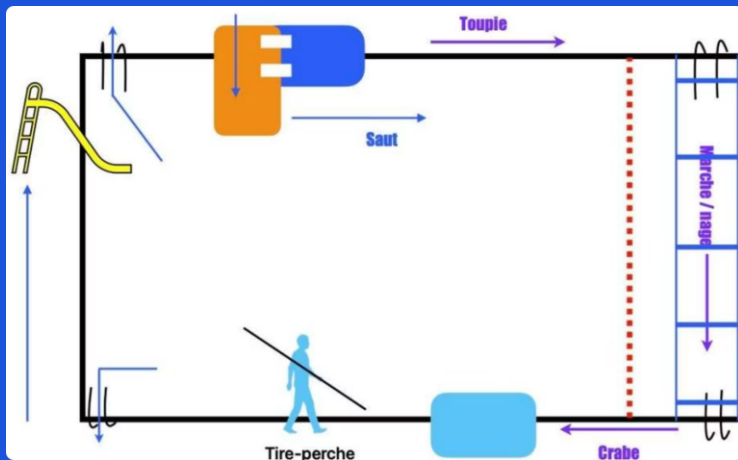
## Séance 2



- Réinvestissement des acquis
- Apprentissage de l'équilibre
- Traversée sous tapis (immersion)
- Découverte de la grande profondeur

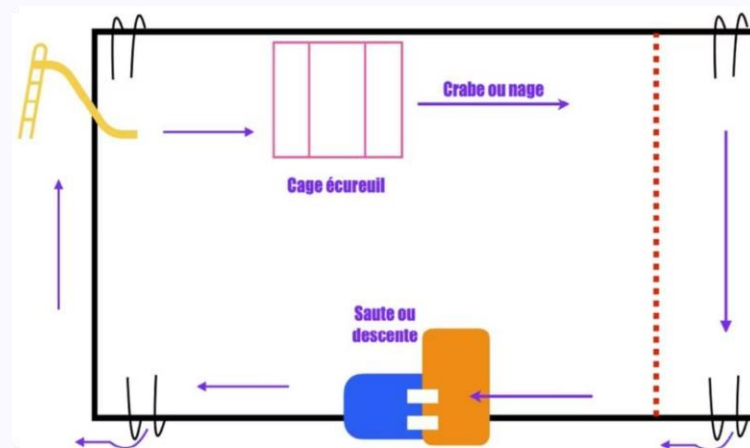
# Séances 3 & 4 – CP/CE1

## Séance 3



- Immersion avec pont transversal
- Tire-perche : position ventrale
- Entrée par le toboggan
- Déplacement en toupie

## Séance 4 – Évaluation SEI

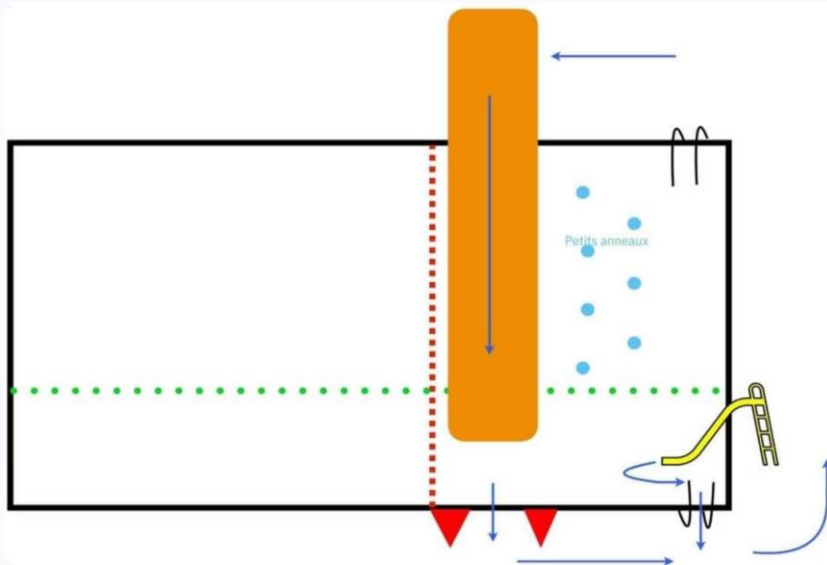


- Déplacement en crabe ou ventral
- Entrées par saut ou toboggan
- Cage écureuil dans le grand bain
- Formation des 3 groupes de niveau

✓ Les séances 5, 6 et 7 consolident les compétences pour réussir les **Paliers 1, 2 et/ou 3** de l'Aisance Aquatique !

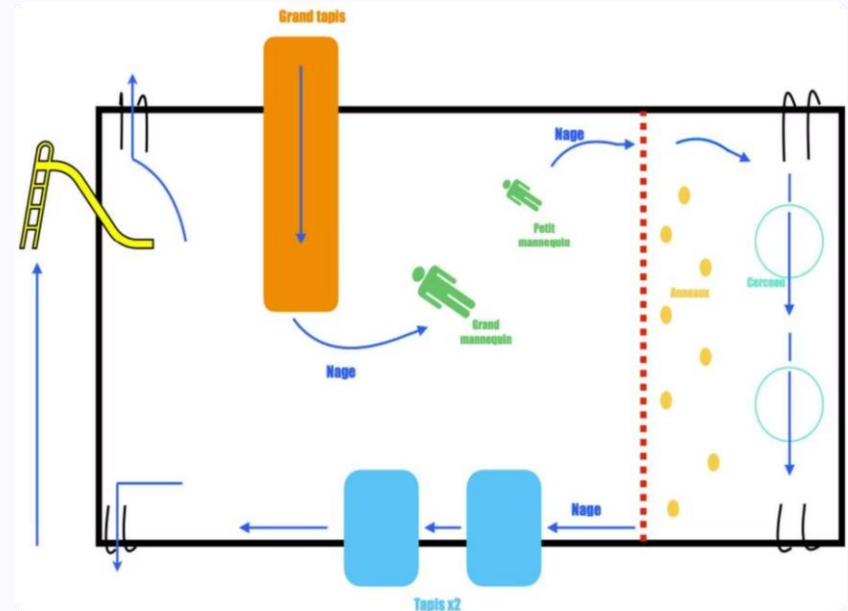
# 🏆 Séance 8 – Évaluation Finale CP/CE1

Plan CP



Petits anneaux, toboggan, passage sous tapis vertical

Plan CE1/CE2



Grand tapis, mannequins, anneaux, cerceaux, nage ventrale et dorsale

# ☆ Les 3 Paliers de l'Aisance Aquatique



## Palier 1

Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète, sortir seul

---



## Palier 2

Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter, regagner le bord et sortir seul

---



## Palier 3

Entrer par la tête, remonter, parcourir 10m ventral tête immergée, flotter sur le dos, regagner le bord, et sortir seul de l'eau

# 🎓 Cycle CM1-CM2 : Comment ça Marche ?

## Séance 1

Évaluation Diagnostique (SED) : test de 2 nages (ventrale + dorsale) + 1 immersion → formation de 3 groupes

## Séances 2 à 6

Apprentissage de la natation par groupes de niveau : **Débutant, Intermédiaire, Perfectionnement**

## Séance 7

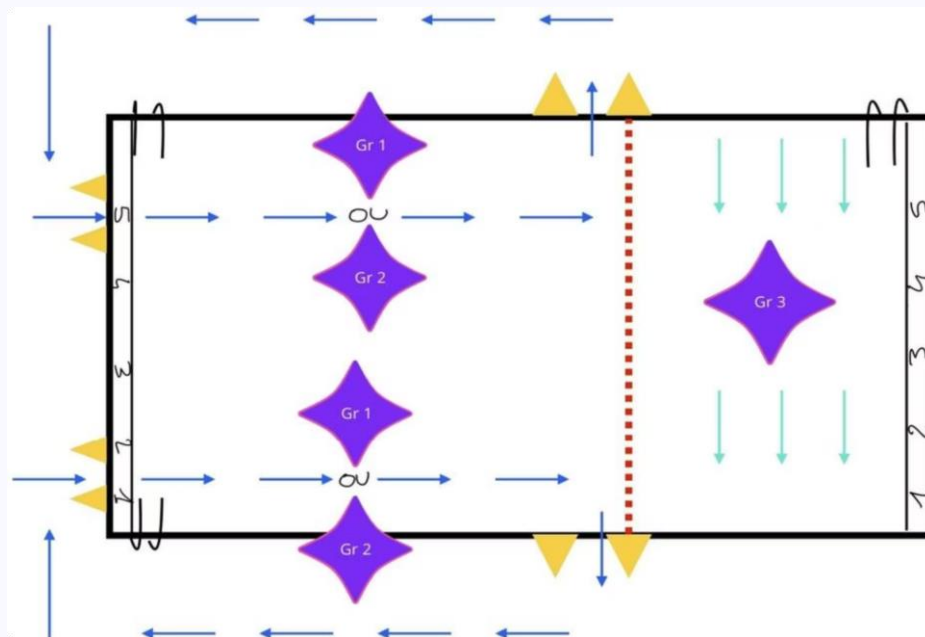
Évaluation de Fin (SEF) : modules ASNS ou Aisance Aquatique, puis jeux dirigés

## Séance 8

Parcours ludique de **consolidation des acquis** avec toboggan, tapis, mannequins et cerceaux



## Les 3 Groupes de Niveau



### Groupe 3 – Débutant

Premiers apprentissages aquatiques, aisance dans l'eau



### Groupe 2 – Intermédiaire

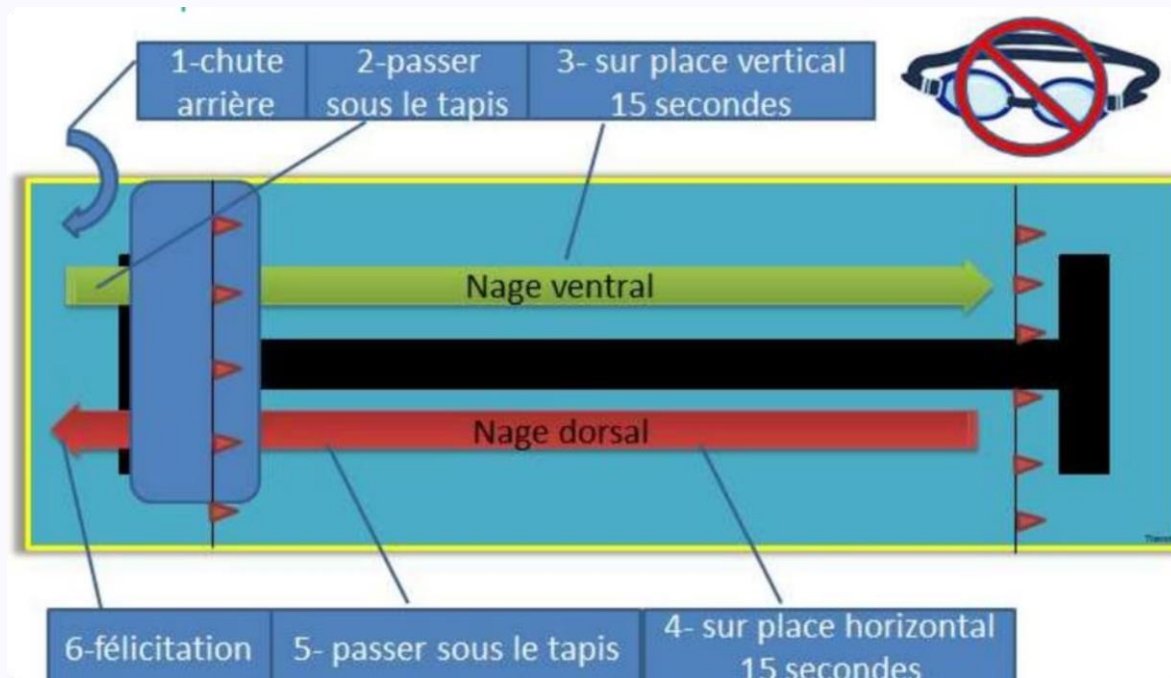
Consolidation des bases, nage ventrale et dorsale



### Groupe 1 – Perfectionnement

Préparation à l'ASNS, techniques avancées

## ⚠ L'Attestation du Savoir-Nager (ASNS)



⚠ Le parcours se fait **sans lunettes**, **sans reprise d'appuis au bord**, en continuité et **sans limite de temps**.

# Les Étapes de l'ASNS

1

## Chute arrière

Entrer dans l'eau depuis le bord en chute arrière

2

## Passer sous le tapis

3,5m vers l'obstacle + franchir 1,5m en immersion complète

3

## Nage ventrale 20m

Surplace vertical 15 secondes au signal sonore

4

## Demi-tour

Passer du ventre au dos sans appui au mur

5

## Nage dorsale 20m

Surplace horizontal 15 secondes au signal sonore

6

## Retour & Félicitations 🎉

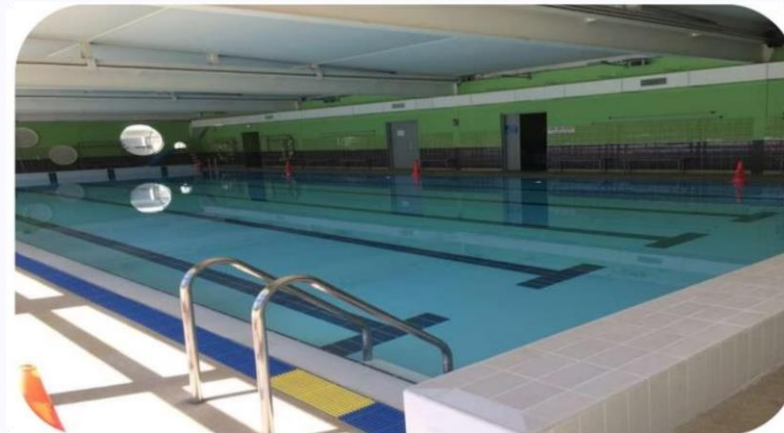
Passer sous le tapis, revenir au départ, s'ancrer en sécurité

# 🔧 Le Matériel à la Piscine



## Équipements disponibles

Frites, tapis, ceintures, planches, cerceaux, anneaux, mannequins, toboggan et cage écureuil



## Organisation des séances

Le matériel est évolutif selon la séance. Une rotation sur les espaces peut être mise en place par les encadrants.



## Prêt(e) à Plonger ?



### Je prépare mon sac

Bonnet, lunettes, maillot, serviette



### Je respecte les règles

Douche, pédiluve, calme et respect



### Je progresse

8 séances pour devenir nageur !

« Nager en sécurité, dès le plus jeune âge, est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive. »



**SALON**  
**DE PROVENCE**  
LA VILLE