

# FICHES ENSEIGNANTS

6 couleurs de fiches

=

6 passages au niveau supérieur



Élèves de niveau :

**1**

Vers le niveau :

**2**

Je me déplace le long du mur épaules dans l'eau

Je me déplace le long d'une perche, de la ligne d'eau, puis tête dans l'eau sur 1 mètre.



Élèves de niveau :

**2**

Vers le niveau :

**3**

Je me déplace le long d'une perche, de la ligne d'eau, puis tête dans l'eau sur 1 mètre.

Je traverse la largeur d'un couloir. Je m'assois à 1m80 de profondeur. Je fais l'étoile 5''.



Élèves de niveau :

**3**

Vers le niveau :

**4**

Je traverse la largeur d'un couloir. Je m'assois à 1m80 de profondeur. Je fais l'étoile 5''.

Niveau de la FAMILIARISATION défini par l'éducation nationale



Élèves de niveau :

**4**

Vers le niveau :

**5**

Niveau de la FAMILIARISATION défini par l'éducation nationale

Niveau de l'AUTONOMIE défini par l'éducation nationale



Élèves de niveau :

**5**

Vers le niveau :

**6**

Niveau de l'AUTONOMIE défini par l'éducation nationale

Niveau du SAVOIR défini par l'éducation nationale

Élèves de niveau :

**1**

Vers le niveau :

**2**

## LES BARRES PARALLÈLES

Transformation visée :



TRANSFORMATION



Observons la position des pieds : par automatisme, l'enfant recherche des appuis solides au mur.

L'objectif de l'exercice qui suit est d'amener l'enfant vers la perte des appuis plantaires.

Exercice :



L'élève évolue entre deux perches parallèles ( mains sous la perche, coudes dans l'eau).

Astuce !  
Demandez à un ou deux élèves de tenir les perches sur le bord. Faites tourner les rôles.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Mettez en place plusieurs ateliers où les élèves maintiennent les perches. Demandez différents modes de déplacement ( arrière, avant, allongé, tête dans l'eau ). Insérez cet exercice dans un circuit. Demander de déplacer un anneau pris dans une perche...

Élèves de niveau :

**1**

Vers le niveau :

**2**

## DÉPLACEMENT AU MUR

Transformation visée :



Observons la position des pieds : par automatisme, l'enfant recherche des appuis solides au mur.

L'objectif de l'exercice qui suit est d'amener l'enfant vers la perte des appuis plantaires.

Exercice :



L'élève doit se déplacer le plus vite possible le long du mur. Les jambes sont en action afin de décoller les pieds du mur.

**Astuce !**

Organisez des situations ludiques

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Ajoutez des obstacles. Demandez de mettre la tête dans l'eau. Combinez l'exercice avec un objectif ludique (course de vitesse, déménageur, jeux de coopération...).

Élèves de niveau :

**1**

Vers le niveau :

**2**

## DÉPLACEMENT À LA LIGNE

Transformation visée :



L'élève se déplace le long du mur (appuis solide).

L'élève se déplace le long de la ligne d'eau.

Exercice :



L'élève évolue entre deux perches parallèles. Il doit essayer d'utiliser une seule perche afin d'atteindre la ligne d'eau.

**Astuce !**  
Demandez à un ou deux élèves de tenir les perches sur le bord. Faites tourner les rôles.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Mettez en place plusieurs ateliers où les élèves maintiennent les perches. Demandez différents modes de déplacement (arrière, avant, allongé, tête dans l'eau). Insérez cet exercice dans un circuit. Ajoutez de la vitesse de déplacement...

Élèves de niveau : **1** Vers le niveau : **2**

## DÉPLACEMENT SUR MARCHÉ

Transformation visée :



Observons la position des pieds : par automatisme, l'enfant recherche des appuis solides au mur.

L'objectif de l'exercice qui suit est d'amener l'enfant vers la perte des appuis plantaires.

Exercice :



L'élève se déplace sur les marches du petit bassin. Il prend appuis sur les mains et laisse flotter ses jambes.

**Astuce !**  
Choisissez la marche en fonction de la taille de l'élève.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : utilisez un atelier en circuit pour augmenter le temps effectif de travail. Demandez de mettre la tête dans l'eau. Combinez l'exercice avec un objectif ludique (course de vitesse, déménageur, jeux de coopération...).

Élèves de niveau : **1** Vers le niveau : **2**

## VERS L'HORIZONTALITÉ

Transformation visée :



L'élève se déplace corps à la vertical (comme un terrien).

L'élève se déplace corps à l'horizontal (comme un nageur).

Exercice :



En petit bain ou en grand bassin, l'élève se déplace le plus rapidement possible.

**Astuce !**  
Utilisez une situation ludique pour motiver les enfants.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Utilisez un atelier en circuit pour augmenter le temps effectif de travail. Demandez de mettre la tête dans l'eau. Intégrez une action des jambes Combinez l'exercice avec un objectif ludique (course de vitesse, déménageur, jeux de coopération...).

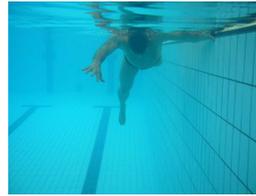
Élèves de  
niveau :**1**Vers le  
niveau :**2**

# L'IMMERSION PROLONGÉE

Transformation visée :



TRANSFORMATION



L'élève s'immerge de façon brève.

L'élève s'immerge plus de trois  
secondes et/ou sur une distance d'au  
moins un mètre.

Exercice :



L'élève doit se déplacer, tête dans l'eau, sur une distance donnée par l'action des bras sur le mur et/ou des jambes.

Astuce !

Matérialisez la distance afin que l'élève s'auto-évalue. Différentes distances peuvent être proposées.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : l'enfant doit réaliser la meilleure distance en 5 inspirations. L'élève doit compter son nombre d'inspirations sur une distance donnée. L'élève doit rester en immersion dans un temps donné. Un certain nombre d'obstacles doit être franchi. Des jeux de relais peuvent être utilisés...

Élèves de  
niveau :**1**Vers le  
niveau :**2**

# L'IMMERSION BRÈVE

Transformation visée :



TRANSFORMATION

L'élève éprouve des difficultés à  
mettre la tête dans l'eau.L'élève met la tête dans l'eau de façon  
aisée.

Exercice :



L'élève doit passer sous un obstacle disposé au bord du bassin.

Astuce !

L'immersion est un grand cap pour certains élèves. Soyez patients et bienveillants afin de mettre l'élève en situation de réussite.

Aller plus loin...

Certains enfants se retrouvent en difficulté face à l'immersion. Une solution consiste à détourner l'attention de l'élève vers un autre objectif. Les situations ludiques sont à privilégier, ex : parler sous l'eau, mimer sous l'eau, faire une chasse au trésor, arroser des adversaires, prendre la douche... Chez les plus grands, la dédramatisation de l'immersion par la parole peut fonctionner, ex « ça ne fait pas mal », « ça chatouille un peu », Voici pourquoi il est nécessaire de mettre la tête dans l'eau »...

Élèves de niveau : **1** Vers le niveau : **2**

## PASSAGE D'OBSTACLE

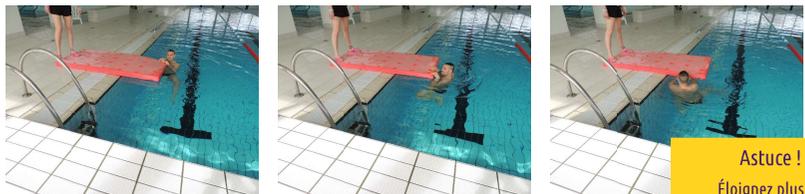
Transformation visée :



Observons la position des pieds : par automatisme, l'enfant recherche des appuis solides au mur.

L'objectif de l'exercice qui suit est d'amener l'enfant vers la perte des appuis plantaires.

Exercice :



L'élève doit contourner un obstacle disposé au bord du bassin.

**Astuce !**  
Éloignez plus ou moins l'obstacle du mur en fonction de l'enfant.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : utilisez un atelier en circuit pour augmenter le temps effectif de travail. Multipliez le nombre et le type d'obstacle. Utilisez des élèves en guise d'obstacle. Combinez l'exercice avec un objectif ludique (course de vitesse, démenageur, jeux de coopération...).

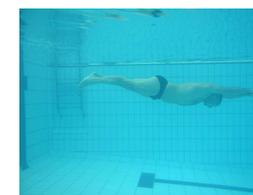
Élèves de niveau : **2** Vers le niveau : **3**

## LA COULÉE VENTRALE

Transformation visée :

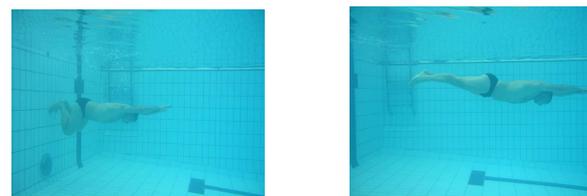


L'élève flotte sur le ventre immobile.



Après une poussée au mur, l'élève se déplace en se laissant glisser.

Exercice :



Après une poussée au mur, l'élève se déplace en se laissant glisser.

**Astuce !**  
Vous pouvez proposer cet exercice au petit bassin.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Installez des repères sur le bord ou au fond du bassin afin de permettre à l'élève de s'auto-évaluer. Faites partir plusieurs élèves en même temps. Utilisez des obstacles à franchir. Utilisez des élèves propulseurs (travail par groupe)...

Élèves de niveau : **2** Vers le niveau : **3**

## LOCOMOTION AQUATIQUE

Transformation visée :

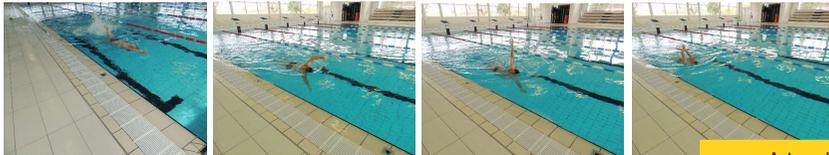


L'élève flotte sur le ventre immobile.



L'élève se déplace par l'action de ses bras et/ou jambes.

Exercice :



L'occasion est donnée à l'élève de se déplacer par l'action des bras et/ou des jambes dans des mouvements symétriques ou alternés, en position dorsale ou ventrale.

**Astuce !**

Demandez à l'élève de mettre la tête dans l'eau lors des déplacements ventraux et de passer sur le dos pour l'inspiration.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, les combinaisons de mode de déplacement sont nombreuses. Utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Travaillez en apnée ou en retournement dorsal pour l'inspiration. Donnez 5 coups de bras pour parcourir la plus grande distance. Utilisez la godille. Proposez un déplacement par les pieds...

Élèves de niveau : **2** Vers le niveau : **3**

## L'ÉTOILE DORSALE

Transformation visée :



L'élève flotte sur le ventre (5 secondes).



L'élève flotte sur le dos (5 secondes).

Exercice :



Au petit bassin, l'élève se laisse tomber en arrière en position tendue sans se déformer.

**Astuce !**

Demandez à l'élève de maintenir la position le plus longtemps possible dans l'eau.

Aller plus loin...

La position de la tête est importante. Elle va induire l'alignement du reste du corps. En position finale, l'élève doit regarder le plafond en légère extension. L'élève ne doit pas se déformer durant la chute et le temps de flottaison. Ses membres doivent rester tendus et sur le plan horizontal.

Élèves de  
niveau :**2**Vers le  
niveau :**3**

## L'ÉTOILE VENTRALE

Transformation visée :



TRANSFORMATION



L'élève flottant n'est pas aligné. Il ne contrôle pas l'espace.

L'élève flotte à la surface, bras et jambes tendus (5 secondes).

Exercice :



Au petit bassin, l'élève se laisse tomber en position tendue sans se déformer.

**Astuce !**

Demandez à l'élève de maintenir la position le plus longtemps possible dans l'eau.

Aller plus loin...

La position de la tête est importante. Elle va induire l'alignement du reste du corps. En position finale, l'élève doit regarder le fond du bassin. L'élève ne doit pas se déformer durant la chute et le temps de flottaison. Ses membres doivent rester tendus et sur le plan horizontal.

Élèves de  
niveau :**2**Vers le  
niveau :**3**

## L'IMMERSION VERTICALE

Transformation visée :



TRANSFORMATION



L'élève se déplace tête dans l'eau sur le plan horizontal

L'élève se déplace vers le fond du grand bassin.

Exercice :



L'élève doit atteindre le fond du grand bassin (1,80m).

**Astuce !**

Pour faciliter la descente, proposez à l'enfant d'enrouler la perche avec les jambes.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : proposez cet exercice dans le cadre d'un circuit où d'autres tâches sont proposées. Utilisez la cage afin de multiplier le nombre de perche. Utilisez certains élèves en guise d'échelle humaine (travail par 2). Utilisez les échelles du bassin. Fixez plusieurs perches verticales au bord du bassin...

Élèves de niveau :

**3**

Vers le niveau :

**4**

## LA COULÉE VENTRALE

Transformation visée :



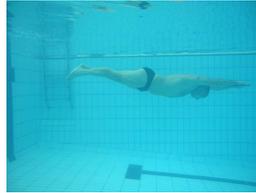
L'élève flotte sur le ventre immobile.

TRANSFORMATION



Après une poussée au mur, l'élève se déplace en se laissant glisser.

Exercice :



Après une poussée au mur, l'élève se déplace en se laissant glisser.

Astuce !

Vous pouvez proposer cet exercice au petit bassin.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Installez des repères sur le bord ou au fond du bassin afin de permettre à l'élève de s'auto-évaluer. Faites partir plusieurs élèves en même temps. Utilisez des obstacles à franchir. Utilisez des élèves propulseurs (travail par groupe)...

Élèves de niveau :

**3**

Vers le niveau :

**4**

## LOCOMOTION AQUATIQUE

Transformation visée :



L'élève flotte sur le ventre immobile.

TRANSFORMATION



L'élève se déplace par l'action de ses bras et/ou jambes.

Exercice :



L'occasion est donnée à l'élève de se déplacer par l'action des bras et /ou des jambes dans des mouvements symétriques ou alternés, en position dorsale ou ventrale.

Astuce !

Demandez à l'élève de mettre la tête dans l'eau lors des déplacements ventraux et de passer sur le dos pour l'inspiration.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, les combinaisons de mode de déplacement sont nombreuses. Utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Travaillez en apnée ou en retournement dorsal pour l'inspiration. Donnez 5 coups de bras pour parcourir la plus grande distance. Utilisez la godille. Proposez un déplacement par les pieds...

Élèves de niveau :

**3**

Vers le niveau :

**4**

## L'ÉTOILE DORSALE

Transformation visée :



L'élève flotte sur le ventre ( 5 secondes ).



L'élève flotte sur le dos ( 5 secondes ).

Exercice :



Au petit bassin, l'élève se laisse tomber en arrière en position tendue sans se déformer.

**Astuce !**

Demandez à l'élève de maintenir la position le plus longtemps possible dans l'eau.

Aller plus loin...

La position de la tête est importante. Elle va induire l'alignement du reste du corps. En position finale, l'élève doit regarder le plafond en légère extension. L'élève ne doit pas se déformer durant la chute et le temps de flottaison. Ses membres doivent rester tendus et sur le plan horizontal.

Élèves de niveau :

**3**

Vers le niveau :

**4**

## L'ÉTOILE VENTRALE

Transformation visée :



L'élève flottant n'est pas aligné. Il ne contrôle pas l'espace.



L'élève flotte à la surface, bras et jambes tendus ( 5 secondes ).

Exercice :



Au petit bassin, l'élève se laisse tomber en position tendue sans se déformer.

**Astuce !**

Demandez à l'élève de maintenir la position le plus longtemps possible dans l'eau.

Aller plus loin...

La position de la tête est importante. Elle va induire l'alignement du reste du corps. En position finale, l'élève doit regarder le fond du bassin. L'élève ne doit pas se déformer durant la chute et le temps de flottaison. Ses membres doivent rester tendus et sur le plan horizontal.

Élèves de niveau : **3** Vers le niveau : **4**

## LA REMONTÉE PASSIVE

Transformation visée :



L'élève utilise la perche pour remonter à la surface.



L'élève se laisse remonter passivement.

Exercice :



L'élève doit effectuer une remontée passive après une descente à la perche ou après un saut. Il peut enchaîner avec une étoile dorsale ou ventrale.



Astuce !

Pour faciliter la descente, proposez à l'enfant d'enrouler la perche avec les jambes.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : proposez cet exercice dans le cadre d'un circuit où d'autres tâches sont proposées. Utilisez la cage afin de multiplier le nombre de perche. Utilisez certains élèves en guise d'échelle humaine (travail par 2). Utilisez les échelles du bassin. Fixez plusieurs perches verticales au bord du bassin...

Élèves de niveau : **3** Vers le niveau : **4**

## LE SAUT EN GRAND BASSIN

Transformation visée :



L'élève s'aide de la perche pour atteindre le fond du grand bassin.



L'élève saute pour atteindre le fond du bassin.

Exercice :



L'élève doit effectuer une remontée passive après une descente à la perche ou après un saut.

Astuce !

Déramatisez le saut auprès de l'enfant : le saut n'est qu'une autre manière de se retrouver au fond du bassin.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : proposer différentes hauteurs de départ. Proposez différentes positions de départ, d'entrées dans l'eau ou de remontées passives. Proposez de ramasser des objets au fond du bassin. Organisez différents départs pour augmenter le temps effectif de travail.

Élèves de  
niveau :

4

Vers le  
niveau :

5

## LA COULÉE VENTRALE

Transformation visée :



L'élève flotte sur le ventre immobile.

TRANSFORMATION



Après une poussée au mur, l'élève se déplace en se laissant glisser.

Exercice :



Après une poussée au mur, l'élève se déplace en se laissant glisser.

Astuce !

Vous pouvez proposer cet exercice au petit bassin.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Installez des repères sur le bord ou au fond du bassin afin de permettre à l'élève de s'auto-évaluer. Faites partir plusieurs élèves en même temps. Utilisez des obstacles à franchir. Utilisez des élèves propulseurs (travail par groupe)...

Élèves de  
niveau :

4

Vers le  
niveau :

5

## LOCOMOTION AQUATIQUE

Transformation visée :



L'élève flotte sur le ventre immobile.

TRANSFORMATION



L'élève se déplace par l'action de ses bras et/ou jambes.

Exercice :



L'occasion est donnée à l'élève de se déplacer par l'action des bras et /ou des jambes dans des mouvements symétriques ou alternés, en position dorsale ou ventrale.

Astuce !

Demandez à l'élève de mettre la tête dans l'eau lors des déplacements ventraux et de passer sur le dos pour l'inspiration.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, les combinaisons de mode de déplacement sont nombreuses. Utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Travaillez en apnée ou en retournement dorsal pour l'inspiration. Donnez 5 coups de bras pour parcourir la plus grande distance. Utilisez la godille. Proposez un déplacement par les pieds...

Élèves de  
niveau :**4**Vers le  
niveau :**5**

## L'ÉTOILE DORSALE

Transformation visée :



L'élève flotte sur le ventre ( 5 secondes ).



L'élève flotte sur le dos ( 5 secondes ).

Exercice :



Au petit bassin, l'élève se laisse tomber en arrière en position tendue sans se déformer.

**Astuce !**

Demandez à l'élève de maintenir la position le plus longtemps possible dans l'eau.

Aller plus loin...

La position de la tête est importante. Elle va induire l'alignement du reste du corps. En position finale, l'élève doit regarder le plafond en légère extension. L'élève ne doit pas se déformer durant la chute et le temps de flottaison. Ses membres doivent rester tendus et sur le plan horizontal.

Élèves de  
niveau :**5**Vers le  
niveau :**6**

## L'ÉTOILE DORSALE 15 sec

Transformation visée :

Obtention de l'attestation scolaire « savoir-nager » (ASSN) définie par l'arrêté du 9 juillet 2015 (MENE1514345A)

Exercice :



Au petit bassin, l'élève se laisse tomber en arrière en position tendue sans se déformer.

**Astuce !**

Demandez à l'élève de maintenir la position le plus longtemps possible dans l'eau.  
ASSN=15 secondes

Aller plus loin...

La position de la tête est importante. Elle va induire l'alignement du reste du corps. En position finale, l'élève doit regarder le plafond en légère extension. L'élève ne doit pas se déformer durant la chute et le temps de flottaison. Ses membres doivent rester tendus et sur le plan horizontal.

Élèves de  
niveau :**5**Vers le  
niveau :**6**

## LA COULÉE VENTRALE

Transformation visée :



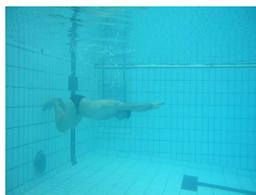
L'élève flotte sur le ventre immobile.

TRANSFORMATION



Après une poussée au mur, l'élève se déplace en se laissant glisser.

Exercice :



Après une poussée au mur, l'élève se déplace en se laissant glisser.

**Astuce !**

Vous pouvez proposer cet exercice au petit bassin.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, mais utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Installez des repères sur le bord ou au fond du bassin afin de permettre à l'élève de s'auto-évaluer. Faites partir plusieurs élèves en même temps. Utilisez des obstacles à franchir. Utilisez des élèves propulseurs (travail par groupe)...

Élèves de  
niveau :**5**Vers le  
niveau :**6**

## LOCOMOTION AQUATIQUE

Transformation visée :



L'élève flotte sur le ventre immobile.

TRANSFORMATION



L'élève se déplace par l'action de ses bras et/ou jambes.

Exercice :



L'occasion est donnée à l'élève de se déplacer par l'action des bras et /ou des jambes dans des mouvements symétriques ou alternés, en position dorsale ou ventrale.

**Astuce !**

Demandez à l'élève de mettre la tête dans l'eau lors des déplacements ventraux et de passer sur le dos pour l'inspiration.

Aller plus loin...

Ne vous contentez pas de ce seul exercice, les combinaisons de mode de déplacement sont nombreuses. Utilisez votre imagination...

Voici quelques pistes : Travaillez en apnée ou en retournement dorsal pour l'inspiration. Donnez 5 coups de bras pour parcourir la plus grande distance. Utilisez la godille. Proposez un déplacement par les pieds...

Élèves de  
niveau :**5**Vers le  
niveau :**6**

## L'ÉTOILE DORSALE

Transformation visée :



L'élève flotte sur le ventre.



L'élève flotte sur le dos (15 secondes).

Exercice :



Au petit bassin, l'élève se laisse tomber en arrière en position tendue sans se déformer.

**Astuce !**

Demandez à l'élève de maintenir la position le plus longtemps possible dans l'eau.

Aller plus loin...

La position de la tête est importante. Elle va induire l'alignement du reste du corps. En position finale, l'élève doit regarder le plafond en légère extension. L'élève ne doit pas se déformer durant la chute et le temps de flottaison. Ses membres doivent rester tendus et sur le plan horizontal.

Élèves de  
niveau :**5**Vers le  
niveau :**6**

## FRANCHISSEMENT

Transformation visée :

Obtention de l'attestation scolaire « savoir-nager » (ASSN) définie par l'arrêté du 9 juillet 2015 (MENE1514345A)

Exercice :



L'élève franchit un obstacle situé à la surface de l'eau

**Astuce !**

Multipliez les types d'obstacles : dimension, profondeur, nature... ASSN=1,5m de large

Aller plus loin...

Ces franchissements peuvent être inclus dans un parcours de type ASSN (sans lunettes, enchaînés avec une sustentation, enchaînés avec une étoile dorsale...). D'autres situations engageant l'apnée (5 à 10 secondes) peuvent être proposées.

Élèves de  
niveau :

5

Vers le  
niveau :

6

## SUSTENTATION 15 SEC

Transformation visée :

Obtention de l'attestation scolaire « savoir-nager »  
(ASSN) définie par l'arrêté du 9 juillet 2015  
(MENE1514345A)

Exercice :



L'élève se maintient en position verticale visage et voies  
respiratoires émergées.



Astuce !

Les techniques de godille  
et du rétro-pédalage  
peuvent être utilisées  
ASSN=15 secondes

Aller plus loin...

Ces franchissements peuvent être inclus dans un parcours de type ASSN (sans lunettes, enchaînés avec un franchissement d'obstacle, enchaînés avec une étoile dorsale...). Des situations de jeux peuvent être utilisées : maniement de ballon, relais d'objets à ne pas mouiller, jeux de miroirs...