



# La natation

## EP3 – Les bases

### 1) Les programmes

Ici on étudie seulement la natation.

Cycle 1 : On est dans le domaine 2 « Agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique », avec l'objectif n°2 « adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées ».

Cycle 2 : champ d'apprentissage n° 2 « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

Cycle 3 : la natation correspond au champ d'apprentissage n°2 « Adapter ses déplacements à des environnements variés » pour le savoir-nager, avec l'ASSN (attestation scolaire du savoir-nager). Mais la natation correspond aussi au champ d'apprentissage n°1 « produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée ».

### 2) Les activités aquatiques

Activités consistant à se déplacer dans un milieu inhabituel : l'eau. Pour cela, le nageur doit réorganiser son équilibre, son mode de déplacement, de respiration de terrien, pour s'adapter à ce nouveau milieu, s'y trouver bien et assurer sa propre sécurité.

La composante émotionnelle y est très importante avec une remise en cause de la plupart des sensations mises en jeu dans les déplacements terrestres, et elle nécessite des prises de risque.

Circulaire du 7 juillet 2011 indique que le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2 prioritairement le CP et le CE1. Si c'est possible, l'apprentissage commence dès la GS. Cette circulaire a été abrogée par une circulaire du 22 août 2017 (elle n'est donc plus en vigueur). Cependant, la circulaire de 2017 reprend beaucoup de points de celle de 2011. Ce qui a principalement changé concerne l'ASSN.

Les activités aquatiques touchent à la locomotion dans un élément particulier qui est l'eau. En s'adaptant au milieu aquatique, l'individu doit construire une motricité efficace qui lui permette d'aller d'un point à un autre en toute sécurité, seul ou collectivement.

En activité aquatiques, pour assurer la sécurité, il faut :

- Compter les élèves à l'entrée dans l'eau et à la sortie,
- Ne pas laisser les élèves courir sur le bord de la piscine,
- Ne pas avoir d'élèves derrière soi : il faut essayer de pouvoir tous les voir,
- Ne pas avoir trop de matériel sur le bord,
- Ne pas dramatiser les petits accidents (comme boire la tasse),
- Encourager l'enfant,
- Privilégier les mêmes intervenants si possibles (surtout pour les petits).



La natation consiste à aller d'un point à un autre, en surface et/ou en profondeur, en agissant dans le milieu aquatique de plusieurs manières :

- En réalisant une performance mesurée : nager vite, nager longtemps, départ plongé etc,
- En adaptant ses déplacements à différents types d'environnements : se préparer au sauvetage, se préparer à l'activité kayak (activité nautique) par exemple.

Cette activité remet en cause trois principes essentiels du comportement humain : l'équilibre, le mode de déplacement, la respiration.

C'est une activité sociale qui permet à l'enfant d'assurer sa propre sécurité dans le milieu aquatique et d'éventuellement aider les autres, s'ils sont en difficulté. La natation a un aspect citoyen. C'est donc très important que les élèves maîtrisent le savoir-nager.

**Être nageur** : ce n'est pas la même chose que « savoir se déplacer dans l'eau », c'est plus technique. C'est une acquisition de plusieurs compétences, qui sont réparties dans 5 thèmes :

- **L'immersion** : fait de se repérer et se déplacer sous l'eau, afin de pouvoir explorer l'espace aquatique,
- **L'entrée dans l'eau** : action qui permet d'accéder de différentes manières à un plan d'eau,
- **L'équilibre** : ce qui permet d'être stable dans l'eau, en positions verticales et horizontales, et de se redresser pour reprendre un appui au sol (ex : quand on a pied),
- **Les déplacements** : consiste à se mouvoir dans l'eau et à pouvoir explorer l'espace, à la surface ou sous l'eau,
- **La respiration** : elle doit être adaptée aux spécificités du milieu aquatique (respiration volontaire, calculée).

Les étapes de construction du nageur : Elle s'effectue en plusieurs étapes qui se succèdent dans le temps et que l'on peut représenter sous la forme d'une pyramide. Chacune de ces étapes se traduit par des acquisitions qui sont indispensables à la progression future du nageur.



- **Découverte du milieu aquatique** : faire découvrir à l'enfant le milieu aquatique, faire disparaître ses peurs et ses appréhensions (acceptations de l'immersion, découverte de nouveaux équilibres et de multiples entrées dans l'eau).
- **Corps flottant** : perte des appuis solides, on se laisse porter par l'eau. On passe de la position debout à la position horizontale. Il faut s'allonger immobile sur le ventre et sur le dos, avec éventuellement dans les premiers temps, un **matériel de flottaison** (frite, planche etc).



- **Corps projectile** : corps est rigide et profilé. Il arrive à fendre l'eau et à limiter les résistances, avec des techniques comme la coulée (se laisser glisser le plus longtemps et le plus loin possible sans mouvement après une poussée sur le mur).
- **Corps propulseur** : avec l'action des bras et des jambes. Avec des modes de déplacements variés. Au cycle 3, on va apprendre une ou plusieurs nages codifiées. Il faut rendre la propulsion efficace et économe (consommer le moins d'énergie pour le corps). On coordonne sa respiration et ses mouvements.

### 3) Comment planifier son enseignement en tant que PE ?

30 séances réparties sur les 3 cycles : unités de 10 séances au minimum pour être efficace.

Lors d'un cycle d'apprentissage, le mieux est une séance par semaine, mais on peut monter jusqu'à 4 séances par semaine si on le fait en intensif. Une séance est constituée de **30 à 40 minutes dans l'eau**.

Une rencontre entre le maître-nageur et l'enseignant est conseillée.

#### Les différentes phases d'enseignement :

- Une **évaluation diagnostique** : elle est précédée d'une analyse des livrets des élèves (on peut avoir un livret de natation). On constitue des pré-groupes pour faciliter le déroulement. On définit l'organisation de cette séance (parcours, ateliers), quelles sont les modalités de l'évaluation (fiches, relevés de performance).
- On constitue les **groupes de niveaux**. Ils peuvent évoluer au cours de la séquence. Il faut définir la nature des groupes (homogène, hétérogène). Avec les groupes hétérogènes, les élèves progressent plus facilement. On définit les objectifs à atteindre pour chacun des groupes, en fonction des compétences définies.
- **Séances** en tant que telles : tous les élèves doivent travailler, progresser et être évalués. Les rotations de groupes peuvent avoir lieu en cours de séance, toutes les 2 séances ou selon une autre modalité, c'est à l'enseignant de choisir. Chaque séance doit faire l'objet d'une préparation commune entre le PE et le maître-nageur. Le PE peut faire une préparation générale et le maître-nageur peut s'occuper de préparer le parcours, pour gagner du temps.
- **Evaluation finale** : le dispositif choisit doit permettre d'évaluer les progrès. Le livret de natation est rempli en classe et il est transmis à l'enseignant qui suivra les élèves l'année d'après.

Une **séance de natation** type comprend au mieux **40 minutes dans l'eau**. On a 4 phases :

- **Mise en place du matériel** : les bassins et le matériel sont partagés entre plusieurs intervenants. Il y a une concertation nécessaire. Il faut être organisé. Souvent, c'est le maître-nageur qui met en place le matériel.
- **L'accueil du groupe** : les élèves sont répartis en différents groupes selon leurs besoins. Un point de rdv distinct aura été clairement attribué à chaque groupe. L'accueil du groupe se fait lorsque les enfants sont réunis et assis à leur point de rdv, au calme. Une intervention de 2 minutes peut être faite, pour récapituler les exercices faits lors de la séance précédente, pour annoncer l'objectif de la séance du jour, on rappelle les règles de sécurité et d'organisation, on explique le premier exercice.
- **La phase de pratique** : la pratique est sécurisée. Le temps de pratique effectif devra être le plus important possible car la répétition des actions est nécessaire. Il faut mettre en place un parcours permettant un enchaînement d'actions fluide (ex : entrer dans l'eau, se déplacer,



sortir, re rentrer etc). Les exercices peuvent aussi permettre de développer un thème en particulier : parcours ou ateliers sur des thèmes particuliers. Souvent le PE est en charge d'un groupe et le maître-nageur s'occupe d'un autre groupe.

- **Retour sur la séance** : on réunit le groupe avant le retour aux vestiaires et on fait un debrief avec les élèves. « Comment s'est déroulée la séance ? », « quels exercices ont été réalisés et à quoi servent-ils ? ». Dire ce qu'on fera la séance suivante.

## EPS - Généralités cycle 1

Dans les programmes du cycle 1, la natation concerne l'objectif n°2 « **adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées** ».

Ce qui est à construire au cours du cycle 1 et doit être maîtrisé à la fin de celui-ci (Attention ! Ce ne sont pas les attendus de fin de cycle des programmes) :

- S'engager dans le milieu aquatique dans toutes ses dimensions, en toute sécurité,
- Construire des appuis solides dans l'eau, afin de se déplacer sur et sous l'eau en petite et moyenne profondeur,
- Maîtriser ses appréhensions en connaissant le milieu aquatique.

Compétences à construire :

- Au niveau psycho-socio-affectif :
  - o Il faut maîtriser ses appréhensions, voire ses peurs,
  - o Oser s'engager dans le milieu aquatique dans toutes ses dimensions : sur et sous l'eau,
  - o Prendre des risques mesurés,
  - o Prendre plaisir à s'investir dans les situations proposées.
- Au niveau cognitif :
  - o Il faut construire des nouveaux repères perceptifs dans et hors de l'eau,
  - o Reproduire un effet obtenu en tâtonnant,
  - o Expérimenter les propriétés du milieu aquatique (poussée d'Archimède, la pesanteur).
- Au niveau moteur :
  - o Modifier les repères du terrien : équilibre, repères perceptifs, kinesthésiques,
  - o S'immerger,
  - o Construire le corps flottant en perdant ses appuis solides,
  - o Construire un corps qui glisse et se propulse en petite et moyenne profondeur, en construisant des appuis solides sur l'eau,
  - o Répéter les efforts.

Ce qu'il faut faire pour se déplacer, s'immerger, s'équilibrer et entrer dans l'eau :

- **Pour se déplacer** :
  - o En marchant, en courant, en rampant en petite profondeur,
  - o Quitter la verticalité et se déplacer de manière de plus en plus horizontale, en utilisant bras / jambes, avec ou sans l'aide d'objets qui facilitent la flottaison, pour la moyenne profondeur,
  - o Effectuer des coulées, des glissées ventrales : petite et moyenne profondeur,
  - o Se déplacer sous l'eau pour aller chercher des objets immergés : petite et moyenne profondeur.



➔ Avec des chats VS souris, la course à deux, le jeu de la fusée etc.

- Pour **s'équilibrer** :
  - Il faut se laisser flotter à l'horizontal, sur le dos ou sur le ventre, tête émergée ou tête immergée (petite et moyenne profondeur),
  - Vivre d'autres équilibres (en boule par exemple) : petite et moyenne profondeur,
  - Vivre la poussée d'Archimède en expérimentant la remontée passive : moyenne profondeur,
  - Se rééquilibrer en passant de l'horizontalité à la verticalité : petite et moyenne profondeur.
- Pour **s'immerger** :
  - Regarder sous l'eau avec ou sans masque (petite et moyenne profondeur),
  - Souffler dans l'eau (petite et moyenne profondeur),
  - S'immerger totalement en apnée respiratoire, puis en soufflant dans l'eau (petite et moyenne profondeur). Ex de jeu : le filet des pêcheurs,
- Pour **entrer dans l'eau** :
  - Par les marches ou par l'échelle (petite profondeur),
  - Entrer dans l'eau avec aide puis en sautant (moyenne profondeur),
  - Entrer dans l'eau en glissant sur un toboggan (moyenne profondeur).

## EPS - Généralités cycle 2

Dans les programmes, on est dans le champ d'apprentissage n°2 « **adapter ses déplacements à des environnements variés** ».

### Attendus de fin de cycle :

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres, sans appui et après un temps d'immersion,
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel (l'espace est aménagé et sécurisé),
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

### Compétences à construire :

- Au niveau psycho-socio-affectif :
  - Accepter de se déplacer dans un environnement inhabituel, sans appréhension et en toute sécurité, sur et sous l'eau,
  - Respecter les règles essentielles de sécurité,
  - Remplir quelques rôles spécifiques,
  - Aider l'autre.
- Au niveau cognitif :
  - Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour appréhender l'élément dans toutes ses dimensions, sous ou sur l'eau (en petite, moyenne, grande profondeur),
  - Comprendre les forces qui s'exercent dans l'élément liquide (poussée d'Archimède, pesanteur, résistance de l'eau),
  - Reconnaître une situation à risques.



- Au niveau moteur :
  - o Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les entrées, les équilibres, les immersions, les déplacements,
  - o Enchaîner les actions motrices.

#### Les contenus moteurs :

- Entrer dans l'eau, à l'aide d'un matériel, puis sans matériel, ou en sautant, en moyenne profondeur ou grande profondeur,
- Créer un équilibre vertical ou horizontal et le conserver sur place,
- S'immerger puis remonter en se laissant flotter,
- Se déplacer avec puis sans aide à la flottaison, avec puis sans reprise d'appuis, sur le ventre, puis sur le dos, sur une certaine distance,
- S'immerger totalement et se déplacer brièvement sous l'eau (ramasser plusieurs objets lestés, traverser la partie inférieure de la cage, passer à travers deux à trois cerceaux lestés etc),
- Enchaîner plusieurs actions : sauter dans l'eau, remonter passivement en boule, se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos.

#### Les contenus méthodologiques et sociaux :

- Comprendre le milieu aquatique et adapter ses déplacements à ses contraintes,
- Respecter les règles essentielles de sécurité, de la structure, et les règles dictées par les PE,
- Reconnaître une situation à risque et agir en conséquence en alertant la personne en charge de la surveillance,
- Identifier sa performance à partir d'une prise d'informations (temps de déplacement, temps ou profondeur d'immersion),
- Tenir quelques rôles sociaux (juges, collecteur de résultats, observateurs, stater, chronométreur etc),
- Se fixer un projet d'actions, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.

## EPS - Généralités cycle 3

Dans les programmes, on a des attendus de fin de cycle pour 2 champs d'apprentissage différents.

Pour le champ n°1 « **produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée** » :

- Réaliser des efforts et enchaîner différentes actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin,
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentation graphique,
- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Pour le champ n°2 « **adapter ses déplacements à des environnements variés** » :

- Réaliser seul ou à plusieurs un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel, aménagé ou artificiel,
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement,
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème,



- Valider l'ASSN (attestation scolaire du savoir-nager, conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015).

#### Compétences à construire :

- Au niveau psycho-socio-affectif :
  - o Respecter les règles des activités,
  - o Passer par les différents rôles sociaux (chronométreur, observateur etc),
  - o Aider l'autre.
- Au niveau cognitif :
  - o Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour appréhender l'élément dans toutes ses dimensions, sous ou sur l'eau, en petite, moyenne ou grande profondeur,
  - o Comprendre les forces qui s'exercent dans l'élément liquide (poussée d'Archimède, pesanteur, résistance à l'eau),
  - o Reconnaître une situation à risque.
- Au niveau moteur :
  - o Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les entrées, les équilibres, les immersions, les déplacements,
  - o Enchaîner les actions motrices.

#### Les contenus méthodologiques et sociaux :

- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance,
- Mesurer et quantifier les performances : les enregistrer, comparer, traduire en représentant graphique,
- Respecter les règles de sécurité mises en place par la structure et les enseignants,
- Reconnaître les situations à risque et agir en conséquence, en alertant la personne en charge de la surveillance,
- Tenir les rôles sociaux (starter, chronométreur, juge, observateur, collecteur de résultats).

#### Les contenus moteurs :

- Varier les entrées dans l'eau (saut, plongeon, bascule),
- Se déplacer sur une trentaine de mètres,
- Améliorer les déplacements,
- Nager vite, longtemps, en variant les modes de déplacement,
- Maintenir son équilibre dans l'axe,
- Modifier les équilibres en passant du dos sur le ventre,
- Coordonner respiration et propulsion,
- Utiliser plusieurs types de nages sur le ventre, sur le dos,
- Varier les allures, y compris le surplace,
- S'immerger et se déplacer sous l'eau dans toutes les dimensions (à la surface, en profondeur),
- Enchaîner des actions d'entrée dans l'eau (déplacement, équilibre statique, immersion),
- Valider l'ASSN.



## Natation Cycle 1

Accent mis sur l'exploration du milieu aquatique et notamment de l'immersion à travers des jeux et des parcours aménagés. Première fois que les élèves vont à la piscine avec l'école. Privilégier l'aspect ludique.

### 1) Milieu à apprivoiser par le jeune terrien

Piscine, bassin, volume, bruit, froid, peur de se noyer. Les adultes sont bienveillants, rassurants, valorisent les progrès de chacun. Le jeune terrien cherche des appuis solides, essaye de rester la tête hors de l'eau, il faut du temps et des exercices sensori-moteurs pour apprivoiser l'eau. L'objectif c'est d'accepter de se laisser porter par l'eau avec la tête immergée et d'explorer la profondeur.

### Quels sont les apprentissages à développer ?

- Nouveaux repères perceptifs avec ou sans lunettes, vision différente, moins claire, le milieu de l'eau doit être habité pour donner du sens à cette prise d'information mais aussi son propre corps avec les mains qui saisissent des objets, les bras, et on voit les autres dans l'eau.
- Il faut se vivre et se percevoir comme un corps flottant. Quitter l'équilibre vertical et les appuis. Accepter le laisser faire, se détendre, accepter le déséquilibre → le matériel pourra aider (frites etc)
- Adapter ses solutions respiratoires : bloquer sa respiration et rester en apnée pleine
- Construire un corps qui glisse et se propulse. La coulée ventrale est une coulée pendant laquelle le nageur conserve un alignement hydrodynamique et maintient une immersion prolongée. Il faut aider l'élève à la recherche d'une propulsion. Il faut favoriser la construction d'un moteur à l'avant. Ce qui se passe à l'arrière c'est surtout pour garder l'équilibre (battement etc) plutôt qu'à des fins de propulsions. C'est surtout la partie haute du corps qui propulse.

### 2) L'aspect ludique est à privilégier

Grande place aux jeux. « Apprendre en jouant » est une modalité essentielle. L'imaginaire est très important également pour faire naître le plaisir et réduire les inquiétudes. Néanmoins, le PE doit toujours mettre en œuvre les conditions nécessaires pour que les enfants perçoivent ce qu'ils sont en train d'apprendre à travers le jeu. Parcours conçus doivent alterner les phases aériennes et les phases aquatiques, permettant de multiples actions → Apprentissages dynamiques.

### Quel est le rôle de l'enseignant ?

Adapter l'organisation pédagogique à la sécurité des élèves, et de veiller à ce que les situations d'apprentissage prennent en compte la diversité des niveaux de réalisation. Les enfants ne savent pas tous faire la même chose mais ils doivent tous progresser dans un groupe hétérogène et avec un climat positif et bienveillant. PE est aidé par des professionnels qualifiés et agréés, qui peuvent prendre en charge un groupe.

A l'école maternelle, l'encadrement c'est : un enseignant et de deux adultes agréés (professionnels qualifiés ou intervenants payés), des séances en classe en amont et en avant. Essentiel de mettre des mots sur les activités effectuées → cela permet de se remémorer les activités (dessins, dictées à l'adulte, maquette), échange sur les difficultés rencontrées et les réussites. Les projets peuvent s'ancrer sur l'imaginaire, sur les sciences.





Que va-t-on construire au C1 ? Si accès possible à la natation au C1 :

- Explorer le MA, participer à des jeux aquatiques, y participer et prendre plaisir,
- Immerger la tête dans l'eau avec yeux ouverts qui prennent des infos dans le volume d'eau,
- Réussir à retenir sa respiration (apnée respiratoire) et souffler dans l'eau,
- Flotter dans l'eau, se laisser porter en utilisant des objets puis sans,
- Réaliser des coulées ventrales avec regard vers le fond et après pousser sur le bord,
- Explorer les déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau, propulsions diverses,
- Explorer la profondeur et le volume aquatique.

Pour concevoir des séances :

- Travailler à la fois l'entrée dans l'eau, l'immersion/flottaison, l'équilibre, la propulsion /les déplacements

Propositions pour les différentes phases :

- **Pour l'évaluation diagnostique** : trois parcours peuvent être proposés à l'ensemble des élèves de maternelle (surtout de GS) :
  - 1er circuit dans le petit bain : descendre les marches, toucher un objet en petit profondeur, traverser le bassin, toucher un objet en plus grande profondeur, passer sous la corde puis remonter par l'échelle.
  - 2ème circuit dans le grand bain : descendre par l'échelle, traverser à l'aide des cordes, passer sous la lunette, sortir au niveau de la lunette.
  - 3ème circuit : petit bain → familiarisation : descendre par les marches, ramasser un objet un PP, le déposer dans un saut et sortir du bassin par le bord à côté du sot. Redescendre par le toboggan, passer sous la corde et remonter par l'échelle.
- **Pour le niveau 1, petit bain, premier contact avec l'eau :**
  - **Pour travailler les entrées** : objectif → premier contact avec l'eau, s'éloigner du bord, aller de plus en plus profond. Activités :
    - ➔ S'asseoir sur la première marche, jambes dans l'eau,
    - ➔ Descendre assis sur les marches de plus en plus profond (variable : en donnant la main à un adulte, à un camarade, tenant la barrière, sans appui).
  - **Pour travailler l'immersion** : objectif → sentir l'eau sur tout le corps. Activités :
    - ➔ Marcher debout, puis accroupi les mains au sol sur différents niveaux de marches,
    - ➔ Faire le crocodile à plat ventre.Variable : marches de plus en plus profondes.
  - **Déplacements** : objectif → se déplacer seul dans l'eau
    - ➔ Faire un circuit simple en marchant le long du mur avec une entrée par les marches + sortie par l'échelle.Variable : en tenant le mur à une main ou deux, sans le tenir
- **Pour le niveau 2, toujours dans le petit bain mais avec appuis plantaires sans appui des mains :**
  - **Pour les entrées** : objectifs → varier les entrées dans l'eau
    - ➔ Descendre à partir du bord du bassin (de face, en arrière, assis, debout, avec ou sans aide).



- **Immersion** : accepter l'eau sur le visage
  - ➔ Passer sous la douche en mouillant la tête.
- **Déplacement** : objectif → marcher dans l'eau sans appuis manuels
  - ➔ Courir sur la largeur en s'aidant des bras pour s'équilibrer (courir en avant/arrière, différents mouvements des bras etc)
- **Pour le niveau 3, dans le petit bain mais sans appui plantaire :**
  - **Les entrées** : objectif → entrer dans l'eau de façon plus franche
    - ➔ Descendre par un toboggan (avec ou sans aide, variation de la position de glissade).
  - **Immersion** : objectif → souffler dans l'eau
    - ➔ Souffler sous l'eau et faire des bulles,
    - ➔ Souffler dans le tuyau et faire des bulles.Variable : faire des bulles avec le visage sous l'eau
  - **Déplacement** : objectif → battre des jambes pour se propulser
    - ➔ Se déplacer en crocodile le long des marches /du mur en appuis sur les mains en battant des jambes,
    - ➔ Se déplacer entre les cordes,
    - ➔ Se déplacer avec les frites.
- **Pour le niveau 4, dans le petit et/ou dans le grand bain, sans appui plantaire, sans appui extérieur sur le mur ou corde :**
  - **Entrées** : objectifs → oser s'élancer dans l'eau sans appuis et pouvoir se rééquilibrer après un saut
    - ➔ Rentrer par le tapis, sans aide dans le petit bain et avec frite dans le grand bain.
  - **Immersion** : accepter l'immersion totale du corps et avoir les yeux sous l'eau
    - ➔ Ramasser 3 objets dans le petit bain en immersion (à réussir au moins deux fois sur trois).
  - **Déplacement** : sentir la résistance de l'eau en se déplaçant avec propulsion des jambes et des bras
    - ➔ Avec frite, nager sur le ventre pour traverser la piscine,
    - ➔ Traverser la piscine sans s'arrêter,
    - ➔ Varier la façon de se déplacer.



## Natation Cycle 2

Champ n°2 « adapter ses déplacements à des environnements variés ».

Natation : on va passer d'une réponse motrice naturelle à des formes plus élaborées et plus techniques. On passe d'un équilibre vertical à horizontal, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, propulsion avec les bras.

Les compétences nécessaires pour obtenir l'ASSN :

- Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui,
- S'immerger sous l'eau, de déplacer, se laisser flotter (MP) → enchaînement d'action.

### Quels sont les principes opérationnels et les savoirs-visés ?

- **La flottabilité** : mise en œuvre du principe d'Archimède,
- **L'équilibre** : par combinaison des forces. Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal, perte des appuis plantaires, regard perpendiculaire au déplacement,
- **La glisse** : minimisation de la résistance aux déplacements,
- **La respiration** : sait expirer sous l'eau, avec puis sans déplacement. Respiration innée, nasale, expiration passive dans l'air, mais dans l'eau respiration volontaire puis automatique essentiellement buccale, expiration active et longue et résistance de l'eau qu'il faut vaincre,
- **La propulsion** : organisation des actions motrices. Avant les jambes sont motrices et les bras sont équilibrateurs, appuis fixes et solides, après les jambes sont équilibratrices et les bras sont moteurs, les appuis sont fuyants et mouvants + résistance de l'eau.

### Organisation de la natation au cycle 2 :

- Un MNS en surveillance exclusive par bassin,
- Deux adultes qualifiés par classe d'enseignement qui encadrent un même groupe sur tous les ateliers ou alors un seul atelier toute la séance,
- Un adulte supplémentaire pour douze enfants si on a plus de 24 enfants.

*Matériels disponibles* : des planches, frites, pull-buoy, ceinture, brassard, cerceau flottant ou lestés, masques, objets, île flottante, tapis souple, toboggan et cage à immersion.

**L'évaluation initiale** peut se faire pour constituer 2 groupes : niveau craintif/débutant (1° et le niveau débrouillé/avancé (2)). Observer les comportements sur beaucoup de choses :

- Les entrées : rentre par les marches, assis au bord → niveau 1 / si saute du bord → niveau 2,
- Immersion et respiration : refus de s'immerger la tête → N1 / s'immerge en soufflant et se déplace → N2,
- Équilibres et déplacements : ne quitte pas les appuis du bord, déplacement ventral avec matériel → N1 / déplacement ventral avec matériel et déplacement sur le dos sans matériel → N2.

### Pour travailler :

- **Les entrées dans l'eau** : par l'échelle (dos ou face à l'eau), assis sur le bord, accroupi sur le bord, debout sur le bord, accroupi puis debout sur le bord, en glissant sur un tapis, en faisant une roulade en s'aidant d'une planche, en sautant dans l'eau en position groupée (bombe) ou en frite/allumette.
  - ➔ Variables : de dos/ventral, en sautant à travers quelque chose ou sur quelque chose, en sautant en arrière ou sur le côté, en sautant en tenant quelque chose (perche ou non).



- **La respiration en immersion** : enfant doit avoir les yeux ouverts sous l'eau. Souffler sous l'eau avec paille ou tuba, balle de tennis, souffler avec bouche et nez sous l'eau en faisant des bulles, pousser une balle avec différentes parties du visage, passer sous une perche, une ligne d'eau, à 2 se serrer la main sous l'eau, à deux : l'un montre un nombre de doigts sous l'eau et l'autre donne le nombre à l'extérieur, faire bulles longtemps en soufflant avec la bouche, immersion pour faire de l'apnée, descendre sous l'eau le long de l'échelle, aller de plus en plus profond, descendre le long d'une perche, aller chercher des objets précis, suivre une perche ou corde immergée, passer dans des cerceaux lestés.
  
- **Les équilibres** :
  - En petit bain → prendre appui sur une frite avec les bras puis monter les genoux le plus haut possible, rester tête dans l'eau en position allongée à la surface, rester en position allongée avec matériel, faire la quille à trois (1 élève a les pieds au sol puis se laisse partir en avant ou en arrière et se fait réceptionner par les deux autres), s'allonger dans l'eau et se redresser, varier les situations à deux (un est à l'horizontal, l'autre le tire ou le pousse par les mains, par les pieds ou par les omoplates), faire l'étoile de mer ventrale ou dorsale, prendre position du X, Y ou T, enchaîner méduse/étoile de mer, enchaîner au signal étoile de mer ventrale puis dorsale et inversement.
  - Dans le moyen ou le grand bain : se déplacer le long du bord, le long d'une corde, de deux cordes, se déplacer avec deux mains ou une, en variant les positions, lâcher le bord en s'appuyant sur un objet flottant à 1m50 du bord, échanger son objet flottant avec un camarade.
  
- **Propulsion** :
  - A l'aide d'appui au sol, course pour perdre cet appui → seul, en avant, en arrière, en pas chassé, en chassant un objet avec le corps, se déplacer en formation (cercle etc), se laisser tirer.
  - A l'aide d'appui au bord → on recherche l'allongement du corps : se déplacer avec l'appui des mains au bord, en contournant plusieurs camarades arrêtés (lâcher le bord), course par deux du chat et de la souris, appui qu'avec une main au bord et l'autre appui sur une planche.
  - Se déplacer en position allongée sur le ventre, planche/tapis/frite, en battant des pieds, varier cadence de battements, traverser le bassin en étant allongé sur le tapis qu'avec le battement des pieds, par deux.
  - Se déplacer en position allongée sur le dos : avec l'aide de planche ou de frites, en variant cadence de battement des pieds, en passant dans un cercle à demi immergé, en effectuant un trajet sinueux.
  - Se déplacer vers un point fixe de plus en plus éloigné : position sur le ventre et sur le dos, sans aide à la flottaison, effectuer des coulées ventrales après des poussées contre le mur, pareil sur le dos, enchaîner coulées ventrale/dorsale et inversement. Bras le long du corps, ou bras le long des oreilles, associer battements des pieds au mouvements des bras, rechercher la coordination entre train supérieur et train inférieur.



## Natation Cycle 3

Champ n°2 : pour valider ASSN.

Champ n°1 : « produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée ».

Aménagements peuvent être mises en place pour que les élèves exploitent au mieux leurs ressources. Privilégier la variété des situations permettant de mobiliser différentes ressources / retours sur ce qui a été fait pour progresser.

### Ce qu'il faut travailler au cycle 3 :

- Se déplacer sur une trentaine de mètres, sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui,
- Enchaînement : plonger, s'immerger, se déplacer en grande profondeur, + surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.

### Reprendre toutes les activités faites pour le cycle + nouveautés. Voici les nouveautés, pour travailler :

- **Les entrées** : en sautant dans un cerceau sans le toucher, en plongeant sans élan, en plongeant avec impulsion des deux pieds ou que d'un seul, en plongeant au-delà d'une frite, rentrer dans l'eau par une roue ou rondade, par un saut carapé, en plongeant d'un plot de départ, du plongeoir.
- **La respiration en immersion** : accrocher au mur, effectuer 10 mouvements respiratoires, avec expirations aquatiques, se déplacer en immersion, se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges, aller s'asseoir au fond avec aide d'une perche, passer sous les jambes d'un camarade, aller chercher des objets au fond du bassin.
- **La propulsion** : aller le plus loin possible en immersion, battre son record, aller s'allonger au fond de la piscine et y rester, déplacement en battements de jambe avec une planche, déplacement qu'avec les bras, parcourir le bassin avec un nombre constant de mouvements de bras, parcours avec masque et tuba, se déplacer avec une amplitude maximale, se déplacer en respirant alternativement à droite et à gauche, effectuer la distance la plus longue, effectuer des parcours subaquatiques.
- **Les équilibres** : se déplacer accroché perpendiculairement au bord, enchaîner coulée ventrale, culbute avant, rester en position verticale par la seule action des mains, transporter un objet sans le mouiller, rester à la verticale qu'avec les jambes, tenir en équilibre un ballon dans une main, lancer avec précision un objet à un camarade.
- **La propulsion, les déplacements** : les appuis au bord et au sol c'est FINI (le moins d'appui possible), se déplacer en position sur le dos, se déplacer vers un point fixe de plus en plus éloigné sans aide à la flottaison (sur le ventre ou le dos), battements avec planche en traversée, accroître le nombre de mouvements de bras sur une seule respiration, conserver un nombre constant des mouvements de bras sur une respiration, coordination de l'action des bras et des jambes dans les trois nages, se déplacer avec l'amplitude max, essayer les trois nages : crawl, brasse et dos, trouver un rythme permettant de nager longtemps, transporter un mannequin/camarade, nager avec des palmes, se déplacer à plusieurs.

**Vigilance** : le non-nageur en grande profondeur, il faut faire attention quand il osera s'éloigner du bord (lui permettre de situer les limites de son autonomie).



### Compétences spécifiques à acquérir pour les non-nageurs au cycle 3 :

- Sauter en restant droit et en touchant le fond (profondeur d'une fois et demie la taille de l'élève),
- Se laisser remonter en surface, passivement sans mouvement en apnée respiratoire,
- Flotter en surface toujours en apnée avec différentes postures,
- Se déplacer en surface ou en immersion.

Le non-nageur suspend volontairement et longuement les échanges respiratoires pour accroître son registre d'action en immersion, il accepte de basculer vers l'avant ou l'arrière pour s'allonger et mieux flotter, se déplace en autonomie sur de courtes distances.

## Encadrement et législation

APSA avec le plus de choses à savoir. Le texte en vigueur est une **circulaire du 22/08/2017** : conditions de l'enseignement de la natation dans le respect du cadre législatif. Elle vient abroger la circulaire de 2011.

L'acquisition des compétences de natation se fait sous la responsabilité des enseignants.

### Point sur les responsabilités :

La natation scolaire nécessite un encadrement des élèves renforcé. (APSA à encadrement renforcé). PE peut être aidé par des intervenants agréés professionnels ou bénévoles.

Mission du PE : organiser l'enseignement + assurer la sécurité des élèves dans le premier degré. Les élèves sont sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou à défaut, d'un autre enseignant si échange de service et même par un professeur d'EPS. PE doit présenter les enjeux pédagogiques aux intervenants. Il s'assure que l'organisation est connue de tous, et veille à son respect. La présence de personnels de surveillance et d'encadrement ne modifie pas les conditions mises en jeu de la responsabilité des enseignants. En cas de mise en danger des élèves, c'est au PE d'intervenir et d'interrompre la séance.

Responsabilité des intervenants professionnels ou bénévoles : comme pour PE, la responsabilité d'un intervenant peut être engagée, s'il commet une faute qui est à l'origine d'un dommage subi ou causé par un élève → c'est l'état qui couvre.

### Surveillance des activités de natation :

La surveillance est obligatoire pendant toute la durée des activités de natation. La surveillance des baignades ouvertes gratuitement au public, aménagées et autorisées, doit être assurée par un personnel titulaire d'un des diplômes prévus par un article du code du sport (diplôme de MNS ou le brevet national de sauvetage et de sécurité aquatique).

Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et à la sécurité des activités ainsi qu'à la vérification des conditions réglementaires d'utilisation de l'équipement. Il ne peut pas simultanément remplir une mission d'enseignement. Le MNS n'est pas là pour faire une mission d'enseignement, ils sont qualifiés pour assurer les missions de sauvetage et de premier secours.

En résumé : **personne dans l'eau s'il n'y a pas de MNS en place au bord du bassin.**



### Les normes d'encadrement à respecter :

L'encadrement des élèves est assuré par l'enseignant de la classe et les intervenants agréés professionnels ou bénévoles. Le taux d'encadrement ne peut pas être inférieur aux valeurs définies par la circulaire en vigueur. Le taux d'encadrement doit être défini en fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins, et de la nature de l'activité.

#### Au cycle 1 :

- Si moins de 20 élèves : deux encadrants,
  - 20 à 30 élèves : 3 encadrants,
  - Plus de 30 élèves : 4 encadrants.
- ➔ Ce sont des chiffres minimum ! Souvent il y a plus de personnes !

#### Au cycle 2 et cycle 3 :

- Si moins de 20 élèves : 2 encadrants,
- 20 à 30 élèves : 2 encadrants,
- Plus de 30 élèves : 3 encadrants.

Si le groupe classe mélange cycle 1 avec C2/C3 : c'est les règles de la maternelle qui s'appliquent !

Pour les classes à faible effectif (moins de 12 élèves), le regroupement de classe sur des séances communes est privilégié.

### Les conditions matérielles d'accueil :

Il faut un peu près **4m<sup>2</sup>** de plan d'eau par élève, il ne faut pas qu'ils soient trop serrés.

Si le bassin est ouvert à différents publics (bassin partagé avec d'autres personnes lambda) : les espaces réservés aux élèves doivent clairement être délimités. Cet espace devra permettre un accès facile à au moins une des bordures du bassin ! Notamment avec les élèves ayant des compétences fragiles.

Des bassins d'apprentissage sont conçus pour accueillir des classes entières, ce sont des structures spécifiques et donc isolées. Leur superficie est inférieure ou égale à **100m<sup>2</sup>**, et leur profondeur peut aller jusqu'à 1m30. Il faut là aussi, respecter les taux d'encadrement. La surveillance dans ces structures pourra être assurée par l'un des membres de l'équipe d'encadrement (enseignant ou intervenant agréé), pas besoin forcément de MNS, sous réserve qu'il est satisfait au test de sauvetage prévu par l'un des diplômés qui accèdent au MNS.

Dans tous les cas, un des membres de l'équipe pédagogique (enseignant ou intervenant agréé) présent sur le bassin, devra avoir été formé à l'utilisation du matériel de réanimation et de premier secours. Cette formation devra être actualisée régulièrement, chaque année ou lors de la mise à disposition de nouveau matériel de réanimation et de premiers secours.

#### Dernier cas particulier : le cas des plans d'eau ouverts

Les séances en eau de baignade aussi appelé « plans d'eau ouverts » devront être préalablement autorisées par le DASEN. Ce sont des cas très spéciaux. Le DASEN agit sur délégation du recteur, au vu d'un dossier qui lui permet d'apprécier les dispositifs de sécurité mis en place (**ATTENTION** : activités de canyoning, de rafting ou nage en eau vive, ne doivent pas être pratiquées à l'école).

#### Il faut distinguer :

- **Les intervenants professionnels** : c'est un éducateur sportif titulaire d'une carte professionnelle en cours de validité, ou les fonctionnaires agissant dans l'exercice des missions



prévues par le statut particulier. Ils sont réputés agréés → par défaut, on leur donne l'agrément s'ils satisfont ce qui est demandé pour assurer l'encadrement de la natation. S'ils y sont autorisés par le directeur d'école, donc agréé par l'EN, ils peuvent assister l'enseignement dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, en prenant en charge un groupe d'élèves.

- **Les intervenants bénévoles** : personnes susceptibles d'apporter leurs contributions bénévoles, aux activités physiques et sportives, peuvent intervenir au cours des enseignements. Ils sont soumis à deux choses : d'abord un **agrément** préalable (s'ils sont professionnels par exemple), cet agrément est délivré par le DASEN après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité mais aussi par **autorisation du directeur d'école**. Des sessions sont organisées pour préparer ces intervenants bénévoles à encadrer ces activités.

Les personnels chargés de l'accompagnement dans la **vie collective**, par exemple dans le cadre du transport, dans les vestiaires etc, ne sont pas soumis à l'agrément préalable de l'EN, mais leur participation aux activités est acceptée par le directeur de l'école et non pas par le DASEN.

Les ATSEM peuvent participer utilement à l'encadrement de la vie collective des séances de natation, pas besoin d'agrément.

Les AVS ou AESH, accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau quand c'est nécessaire, en référence au PAI ou au PPS, pas besoin d'agrément.

#### Les aspects pédagogiques de la natation :

Le but c'est d'apprendre à nager à tous les élèves, c'est une priorité de l'éducation nationale, inscrite dans les programmes d'EPS. Il y a une programmation de plusieurs séquences d'apprentissage, tout au long de la scolarité.

Pour les groupes d'élèves non-nageurs, concernés par les groupes de soutien ou d'accompagnement, les modalités d'enseignement et d'encadrement doivent être adaptées pour atteindre les objectifs des programmes. Le test d'aisance aquatique ou la validation de l'ASSN, permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre d'accueil collectif des mineurs. Les élèves qui auront validé ces tests, pourront aller dans l'eau pour les activités proposées dans les établissements labellisés ACM (accueil collectif de mineurs) comme les centres de vacances, les centres aérés → ils pourront aller dans l'eau.

Pour permettre aux élèves de construire les compétences attendues, il faut prévoir entre 3 et 4 séquences d'apprentissage à l'école primaire qui comportent entre 10 et 12 séances chacune. Les parcours d'apprentissage de l'élève commencent dès le cycle 1 si possible par des moments de découvertes du milieu aquatique. Au cycle 2 : temps d'enseignement progressifs et structurés. Au cycle 3 : enseignement à chaque année du cycle. Evaluation avant la fin du CM2 permet la continuité avec le collège et de garantir l'acquisition de l'ASSN. Une séance hebdomadaire c'est le seuil minimal ! Sinon on n'a pas le temps de se souvenir : programmation sur plusieurs jours par semaine voire des périodes de stage peut répondre efficacement.

### ASSN et aisance aquatique

Texte en vigueur : circulaire du 22/08/2017 → annexes 3 et 4.

L'annexe 3 définit ASSN : attestation scolaire du savoir-nager. Elle a été définie par l'arrêté du 9/07/2015, elle est validée prioritairement dans les classes du **cycle 3**. Cette attestation est délivrée



par le directeur de l'école ou par le principal si on est en 6ème. Elle est signée par le PE et un professionnel qualifié. Au collège, ça sera le prof d'EPS.

L'ASSN permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs. Elle repose sur la maîtrise d'un parcours aquatique et de connaissances spécifiques au milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétences permettant de nager en sécurité dans un établissement de bain ou dans une structure surveillée (ex : piscine).

Le **parcours** : il faut le réaliser en continuité sans reprise d'appui solide, aucune contrainte ou limite de temps. Mais il faut faire le parcours sans lunettes. La hauteur du bord à l'entrée, doit être comprise entre 0 et 80cm. Au-delà de cette mesure, le départ peut se faire sur le côté du bassin ou depuis une des marches de l'échelle. La profondeur minimum doit être de 1m50 du côté du départ.

Les étapes du parcours :

- Au bord de la piscine, j'entre dans l'eau en chute arrière,
- Je me déplace sur 3,50 m en direction d'un obstacle,
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m,
- Je me déplace sur le ventre sur une distance de 15m, pendant ce déplacement et quand j'entends le signal sonore, je réalise le surplace vertical pendant 15 secondes, puis je reprends le déplacement pour finir les 15m,
- Je fais ensuite demi-tour sans reprise d'appui → je passe d'une position sur le ventre, à une position sur le dos,
- Je me déplace sur le dos sur une distance de 15m. Pendant ce déplacement, lorsque j'entends le signal sonore, je réalise un surplace en position horizontale dorsale, pendant 15 secondes, je finis les 15 m,
- Je retourne sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète. Je ressors de l'eau puis je me déplace sur le ventre pour revenir au point de départ. Fin du parcours.



Quand c'est fait, l'ASSN est donné.

Les étapes de plus près, les capacités et indications de l'évaluation :

- à partir du bord la piscine, rentrer dans l'eau en chute arrière → il reste dans l'axe de sa chute,
- je me déplace sur 3,50 m en direction d'un obstacle → le déplacement est libre,
- franchir en immersion complète l'obstacle sur 1,50m → aucune partie du corps ne doit toucher l'obstacle,
- se déplacer sur le ventre sur 15m → déplacement libre,
- le surplace vertical → position verticale statique ou dynamique, visage et voies respiratoires doivent être émergés,
- le demi-tour pour passer de la position ventrale à dorsale → ne pas toucher le fond, ni le mur, pas de reprise d'appui solide,
- se déplacer sur le dos sur 15m → déplacement libre,
- surplace horizontal dorsal → statique avec ou sans action de stabilisation (on peut un tout petit peut bouger), les voies respiratoires et le visage sont émergés,
- Passage de la position dorsale à la position ventrale et on franchit de nouveau l'obstacle en immersion complète → immersion complète et ne pas toucher l'obstacle,
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au départ → libre.



Au cours de ce passage, l'enfant doit montrer qu'il a des connaissances. Il doit attester de plusieurs **connaissances et attitudes**, il y en a trois :

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance en cas de problème (localiser le surveillant),
- Connaître les règles de base, liées à l'hygiène et à la sécurité dans un établissement de bain ou un lieu surveillé (douche et pédiluve sont obligatoires + respect des consignes de sécurité du bassin),
- Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASSN est adaptée.

L'annexe 4 définit le **test d'aisance aquatique**. Ce certificat est défini aussi par le code du sport. Ce code date de 2004. Ce test peut être préparé et passé dès **le cycle 2**, voire dès la GS. Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant du public ou du privé sous contrat avec l'Etat. L'obtention de ce certificat permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs des mineurs. MAIS la différence avec l'ASSN, c'est que ce test ne relève pas d'une obligation. On n'a pas attendu de fin de cycle pour ça. Ce test est plus simple que ASSN.

- Effectuer un saut dans l'eau,
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes,
- Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes (se tenir en équilibre vertical tête hors de l'eau),
- Se déplacer sur le ventre sur 20m,
- Franchir une ligne d'eau ou passer sous un objet flottant. Ce test peut être passé, avec ou sans brassières de sécurité.

Un certificat attestant la réussite de ce test, est remis soit à l'enfant soit à son représentant légal.

## Le lexique de la natation scolaire

Ce sont des termes qu'il est préférable de maîtriser :

- **La roulade avant** : départ accroupi on pose les mains sur le tapis, menton collé à la poitrine, on regarde le nombril et on rentre dans l'eau la nuque en premier et on tourne sur soi-même.
- **La rotation arrière** : s'asseoir au bord du tapis, prendre appui avec ses mains sous le tapis et s'élancer vers l'arrière avec ses jambes pour effectuer la rotation.
- **L'oeuf** : orteils accrochés au bord et les mains aux chevilles, la tête rentrée et on se laisse tomber en maintenant la position pendant la chute.
- **L'arbre droit** : on bascule vers l'avant, les mains au sol, on monte les jambes pour que le corps soit à la verticale.
- **La glissée ventrale** : départ épaules et tête dans l'eau, les bras tendus, les mains collées, on pousse contre le mur avec ses pieds en gardant la position horizontale.
- **La glissée dorsale** : départ épaules et oreilles dans l'eau, on pousse avec les pieds contre le mur, les bras restent dans l'alignement du corps.
- **Le plongeon canard** : on bascule vers l'avant et on relève ses jambes afin d'aller toucher le fond de la piscine avec ses mains.
- **La flèche ou fusée ventrale** : se déplacer avec les jambes, bras derrière les oreilles et mains, collées, le regard est au fond de l'eau.
- **La flèche ou fusée dorsale** : on se déplace avec les jambes, les bras derrière les oreilles et mains



collées, les yeux fixent le plafond.

- **Le plongeon** : bras en flèche tendus derrière les oreilles, on rentre dans l'eau la tête la première en poussant sur les jambes.
- **L'axe tonique** : on maintient la tête, le tronc, les bras et les jambes sur le même axe.
- **Corps flottant** : on laisse l'eau agir sur son corps et l'équilibrer.
- **Corps projectile** : on adopte un fonctionnement qui permet de passer à travers l'eau avec le moins de résistance possible.
- **Corps propulseur** : on conserve la posture qui permet de passer efficacement à travers l'eau, tout en mobilisant ses membres pour se réaccélérer.
- **La boule** : genoux groupés maintien des jambes avec les bras, tête rentrée.
- **Remontée passive** : on remonte à la surface sans bouger.
- **La molle méduse** : tête avec le regard vers le bas et le corps tout mou.
- **Allumette** : rentre dans l'eau par les pieds, avec le corps aligné, le plus droit possible.
- **Crocodile** : quand on se déplace avec les mains en restant allongé sur la banquette.
- **Apnée** : tête dans l'eau le plus longtemps possible.
- **Zoomers** : petites palmes.