

# PISCINE MUNICIPALE



## Programme pédagogique

# Cycle 3 (CM1-CM2)

(Encadrement par 1 à 2 MNS et 1 MNS en surveillance)

Place Georges Charpak - 01170 GEX

04.50.41.66.21

[piscine@ville-gex.fr](mailto:piscine@ville-gex.fr)

Document réalisé par l'équipe de la piscine de Gex

# Sommaire

- Recommandations	Page 3
- Fiche d'évaluation initiale et finale	Page 4 et 5
- Présence et observations	Page 6
- Présentation et Découpage des séances	Page 7
- Séance 1 : Evaluation (Pass-Nautique et savoir nager en sécurité)	Page 8
- Séance 2 à 5 : Mise à niveau technique	Page 9
- Séance 6 à 9 : Préparation aux tests	Page 10
- L' Attestation du savoir nager en sécurité (ASNS)	Page 11
- Le Pass-Nautique	Page 12
- Séance 10 et 11 : Passage des tests	Page 13
- Séance 12 : libre	Page 13
- Mes affaires de piscine - La charte du nageur - Le Circuit du nageur	Page 14

# Recommandations

## L'encadrement des séances :

### Ce que dit la législation

« L'encadrement des élèves est défini par classe sur la base suivante :

*L'école élémentaire :*

- . Moins de 30 élèves, 2 encadrants ; l'enseignant et 1 adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole
- . A partir de 30 élèves, 3 encadrants ; l'enseignant et 2 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles. »

La piscine de Gex vous propose la mise à disposition de MNS agréés pour l'enseignement. Cette organisation permet de fonctionner avec des intervenants qualifiés, dans le respect de la législation.

### Ce que nous préconisons

**Un taux d'encadrement est spécifique à chaque séance du programme en adéquation, à minima, avec la réglementation. Vous le retrouverez en en-tête de chaque présentation de séance.**

**Attention :**

- . **Eviter le surnombre de parents agréés et non agréés qui dilue dangereusement la responsabilité de chacun.**
- . **Les personnels intervenants sur les groupes doivent être en tenue de bain**
- . **Mettre le prénom des enfants en évidence sur le bonnet de bain**

- Les séances doivent être préparées à l'école pour les raisons suivantes :

- o Gain de temps : Pas ou peu d'explications sur le bord du bassin
- o Sécurité accrue : Les enfants maîtrisent l'aménagement et s'engagent moins au hasard
- o Besoin de moins d'intervenants

- Nous vous rappelons que ce programme est propre à la piscine de Gex et qu'il est adapté pour environ 35 élèves.
- Enfin ce programme est évolutif, si vous rencontrez des difficultés de mise en oeuvre, des améliorations à soumettre, n'hésitez pas à nous faire remonter l'information.
- En cas de doute, contactez les Maîtres-nageurs de la piscine de Gex, au 04.50.41.66.21 afin d'obtenir plus d'informations sur la mise en place de l'activité.

### Fiches d'évaluations

- Evaluation initiale: notation avec un point : ●
- Evaluation finale: notation avec un triangle : ▷

Ecole :		Classe :			Professeur(s) :				Créneau :					
Groupe N°1		Entrée dans l'eau			Immersion			Déplacement			Equilibre			
Nom - Prénom		Echelle	Saut du bord ou du plot	Chute arrière	Visage dans l'eau une fois	Passe sous la ligne sans aide	Passe sous le tapis sans aide	20m avec gilet	Ventral 20m sans matériel	Dorsal 20m sans matériel	Etoile Dorsale 5sec	Etoile Dorsale 15sec	Sur place verticale 5sec	Sur place verticale 15sec
0	Exemple	●		▷		●	▷		▷	▷	●	▷	●	▷
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														



Ecole :		Classe :			Professeur(s) :			Créneau:						
Groupe N°2		Entrée dans l'eau			Immersion			Déplacement			Equilibre			
Nom - Prénom		Echelle	Saut du bord ou du plot	Chute arrière	Visage dans l'eau une fois	Passe sous la ligne sans aide	Passe sous le tapis sans aide	20m avec gilet	Ventral 20m sans matériel	Dorsal 20m sans matériel	Etoile Dorsale 5sec	Etoile Dorsale 15sec	Sur place verticale 5sec	Sur place verticale 15sec
0	Exemple	●		▷		●	▷		▷	▷	●	▷	●	▷
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														

Ecole : _____ Classe : _____ Professeur(s) : _____													
Nom -Prénom	Présence												Observations
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

# Présentation

## Le Programme s'articule comme suit :

- Travail de la technique de nage, développement des capacités techniques et foncières, préparation et passage de l'**attestation du savoir nager en sécurité (ASNS) et/ou du Pass-Nautique**.

- Préparation au test d'endurance du collège.

## Fonctionnement

Suite à une évaluation en séance 1. Deux ou trois groupes de niveaux sont constitués selon le niveau de la classe et le nombre de MNS en enseignement.

**Chaque groupe est encadré soit par un Maitre-Nageur-Sauveteur, soit par un MNS et le professeur.**

## Découpage des séances

Séances	Objectifs
1	Evaluation - Créer les 2 groupes
2 à 5	Travail de la technique de nage, développement des capacités foncières - Mise à niveau
6 à 9	Préparation au passage de l'ASNS et du Pass-Nautique - Maitriser les étapes des tests
10 et 11	Evaluation Finale - Passage des tests de l'ASNS et du Pass-Nautique
12	Séance libre : mini compétition, match de water-Polo ou jeux.

# Séance 1 Evaluation

(Pass-Nautique et du savoir nager en sécurité ASNS)

**Encadrement pédagogique recommandé :** 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance, 1 parent agréé minimum.

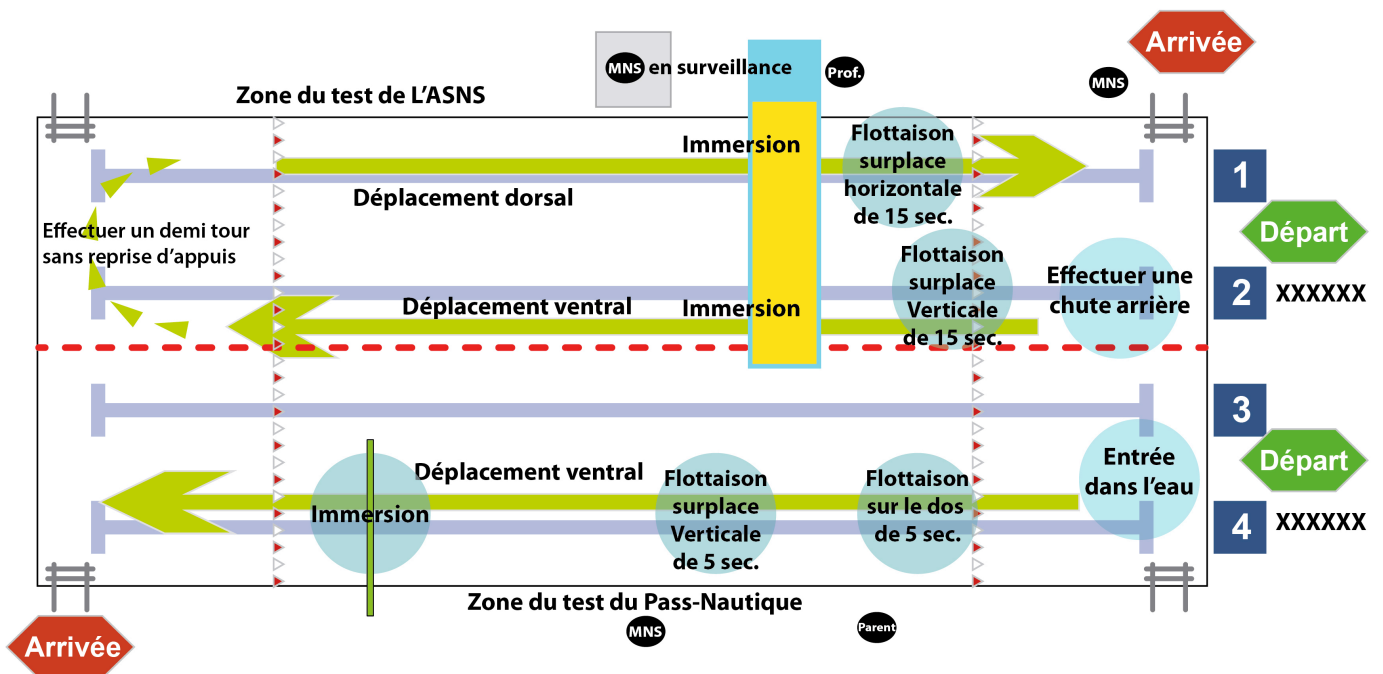
Test pour la création des groupes de niveaux sur le Savoir Nager en Sécurité (ASNS) et le Pass-Nautique:

- 2 groupes
- Aménager le bassin dans la configuration des tests.

Clôturer la séance avec un travail basé sur l'amélioration de la technique de nage.

Le bassin est divisé en 2 parties dans le sens de la longueur.

Une ligne d'eau délimite les 2 groupes.



**Attention :** N'oubliez pas de venir avec les fiches d'évaluations (initiale et finale), pages 4 et 5 (2 groupes) complétées des noms et prénoms des élèves (si possible dans l'ordre alphabétique des prénoms)

**Rapide explication des règles d'usage dans la piscine, ainsi que de l'organisation des secours lors d'un incident. Lors de la séance un essai sera fait pour une évacuation du bassin; 3 coups de sifflet.**

# Séance 2 à 5

## Travail de la technique de nage, développement des capacités foncières.

**Encadrement pédagogique recommandé :** 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 1 parent agréé minimum.

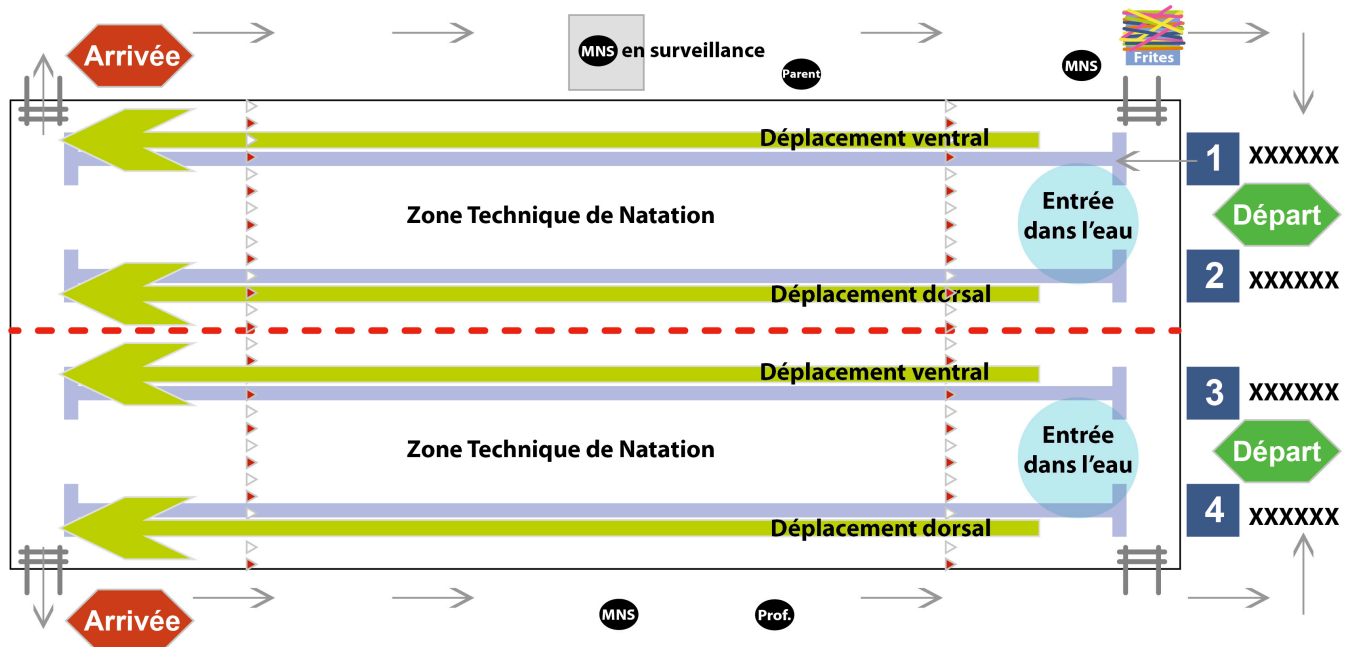
Le bassin est divisé en 2 parties dans le sens de la longueur.  
2 groupes de niveau créés suite au test de la séance 1.

### Mise à niveau

Nous mettrons l'accent sur le travail de la respiration aquatique (expiration longue, inspiration brève)

- Travail sur le ventre en s'appuyant sur l'annexe « technique de nage ».
- Travail sur le dos en s'appuyant sur l'annexe « technique de nage ».
- Travail du saut, du plongeon et de l'immersion.

Un travail de mise à niveau pourra être mis en place pour le groupe le plus faible, avec comme objectifs : - Déplacement - Entrées dans l'eau - Immersion - Flottaison.



## Séances 6 à 9

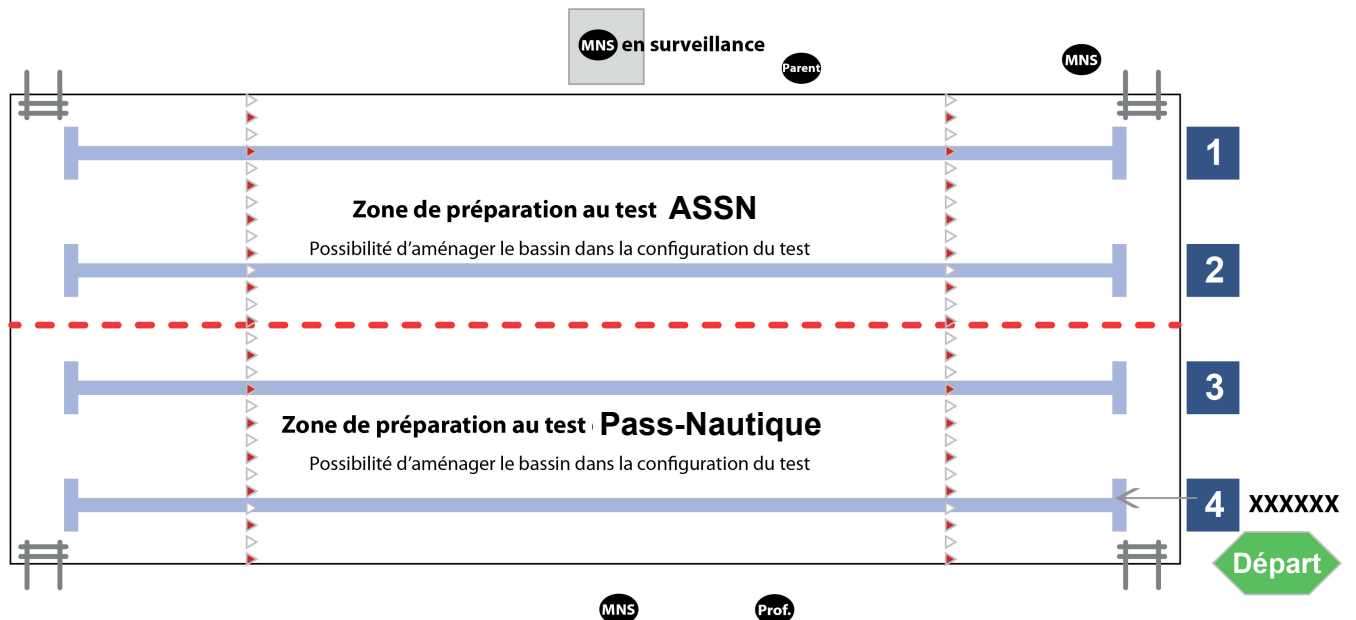
# Préparation aux différentes étapes des tests de l'ASNS (Attestation du Savoir Nager en Sécurité) et/ou du Pass-Nautique

**Encadrement pédagogique recommandé :** 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance, 2 parents.

### Préparation de l'ASNS et du Pass-Nautique:

Organiser des exercices qui permettent aux élèves de progresser dans les postures et déplacements demandés dans les tests.

Possibilité d'aménager le bassin dans la configuration des tests, selon le niveau des groupes.

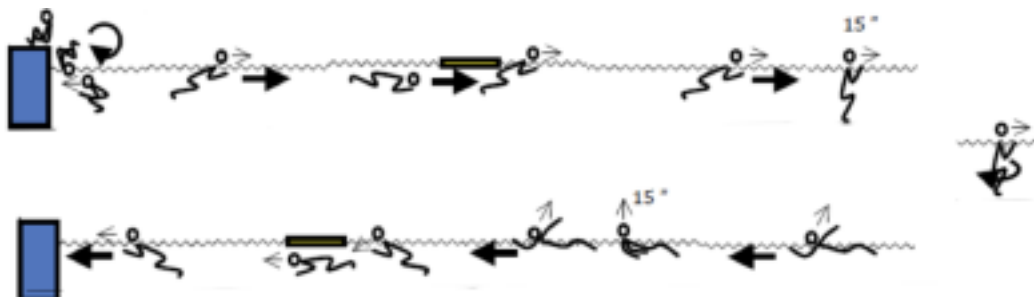


# ASNS, Attestation du Savoir Nager en Sécurité

Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Il ne doit pas être confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement. Son acquisition est un objectif des classes de CM1, CM2 et sixième. Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école, notamment pour la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport.

Il est défini comme suit : Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- 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 15 mètres ;
- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.



N

## Tableau récapitulatif

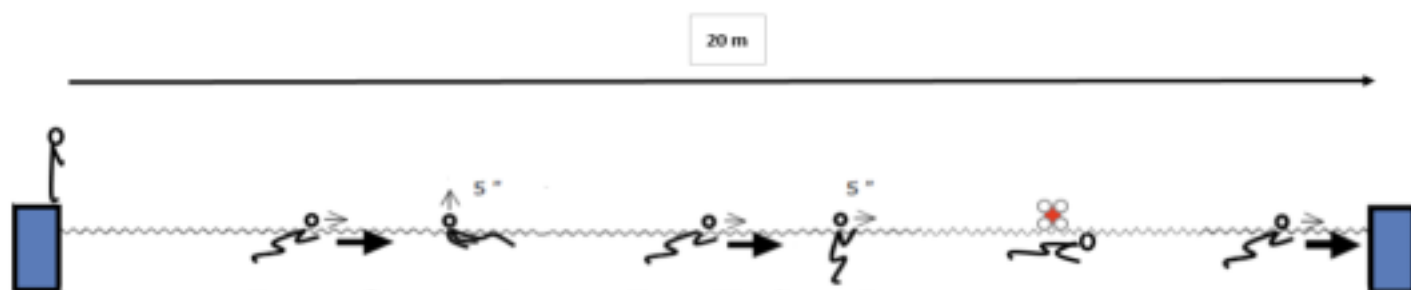
Je sais faire	je crois savoir faire	Je ne sais pas faire	Attestation du Savoir Nager en sécurité
			Entrer dans l'eau en chute arrière
			Franchir en immersion complète un obstacle sur une distance de 1,5 mètre
			Nager sur le ventre pendant 20 mètres
			Réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes
			Faire demi-tour sans reprise d'appuis
			Nager sur le dos pendant 20 mètres
			Réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes
			Franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète

# Test du Pass-Nautique

Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. L'obtention du certificat du Pass-Nautique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs.

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.



Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

## Tableau récapitulatif

Je sais faire	je crois savoir faire	Je ne sais pas faire	Pass-Nautique
			Effectuer un saut dans l'eau
			Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
			Nager sur le ventre pendant 20 mètres
			Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant



# Séance 10 et 11

## Passage des Tests

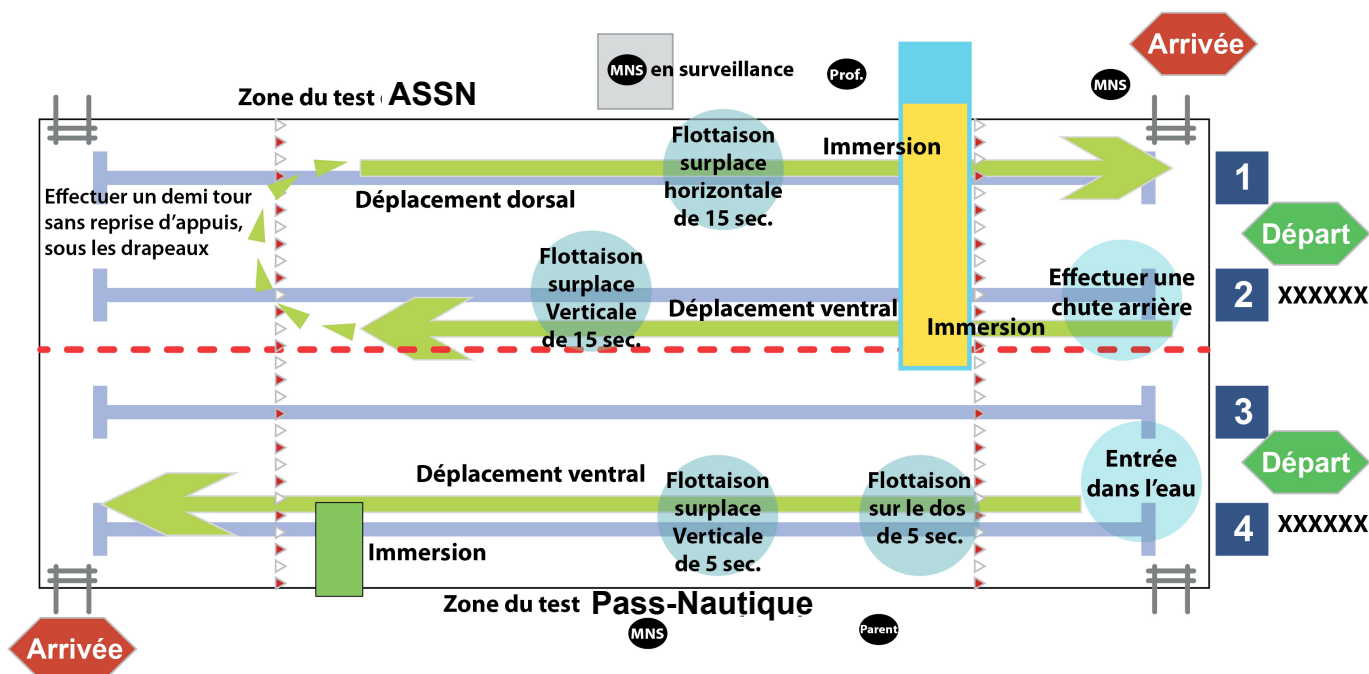
### ASNS et Pass-Nautique

**Encadrement pédagogique recommandé :** 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 2 parents agréés.

#### Passage de l'ASNS et du Pass-Nautique:

2 groupes

Aménager le bassin dans la configuration des tests.



## Séance 12 : Libre

**Encadrement pédagogique recommandé :** 1 enseignant, 1 ou 2 MNS agréés, 1 MNS en surveillance , 2 parents agréés.

Aménagement au choix

Pas de consigne particulière pour cette dernière séance

Possibilité d'organiser une mini compétition, un tournoi de Water-polo.

# Mes affaires de piscine

Avant d'aller à la piscine, tu dois préparer tes affaires. Il te faut :

- un sac à dos.
- Maillot de bain: maillot de bain **une pièce pour les filles**, et slip de bain pour les garçons (**pas de short de bain**).
- Bonnet de bain obligatoire .
- Lunettes de natation en option mais pas obligatoire (pas de masque de plongée).
- Une brosse ou un peigne (si j'ai les cheveux longs, un élastique pour les attacher ou, je pense à faire une queue de cheval ou un chignon le jour de la séance).
- un petit sac pour ranger mes affaires mouillées à la fin de la séance.

## La Charte du nageur

- Je viens à la piscine avec mon matériel.
- Je prends ma douche avant de venir au bord du bassin.
- Je ne cours pas dans l'enceinte de la piscine.
- Je ne saute pas sur mes camarades qui sont déjà dans l'eau.
- Je nage toujours du côté droit de la ligne de nage.
- Je suis poli, je respecte le personnel de la piscine, mes camarades et le matériel.
- J'écoute et je respecte le maître-nageur-sauveteur.

## Le circuit du nageur

En arrivant au Centre Nautique :

J'attends le signal de la maîtresse ou du maître pour entrer.

Je salue le personnel qui nous accueille.

Je parle doucement par respect des autres usagers.

Je quitte mes chaussures et mes chaussettes, je range mes chaussures dans le casier à l'entrée.

Je rentre dans les vestiaires calmement.

Dans le vestiaire :

Je choisis une place, je me déshabille rapidement et je mets mon maillot et mon bonnet de bain.

Je plie mes vêtements à l'endroit et je les pose sur le banc.

Je peux aider un copain ou une copine à se préparer.

Du vestiaire au bassin :

Je marche dans les couloirs avec prudence car ça glisse.

Je me douche, passe aux toilettes et traverse le pédiluve en marchant avec prudence et en silence.

Je me range sur le côté en sortant à droite de la piscine dans le calme.

Je rejoins mon groupe en marchant.

Du bassin au vestiaire :

Je me range sur le côté sous la fresque.

Je traverse le pédiluve en marchant avec prudence et en silence.

Je me douche et je passe aux toilettes.

Je marche dans les couloirs avec prudence car ça glisse

Je rejoins ma place et je m'habille rapidement.

