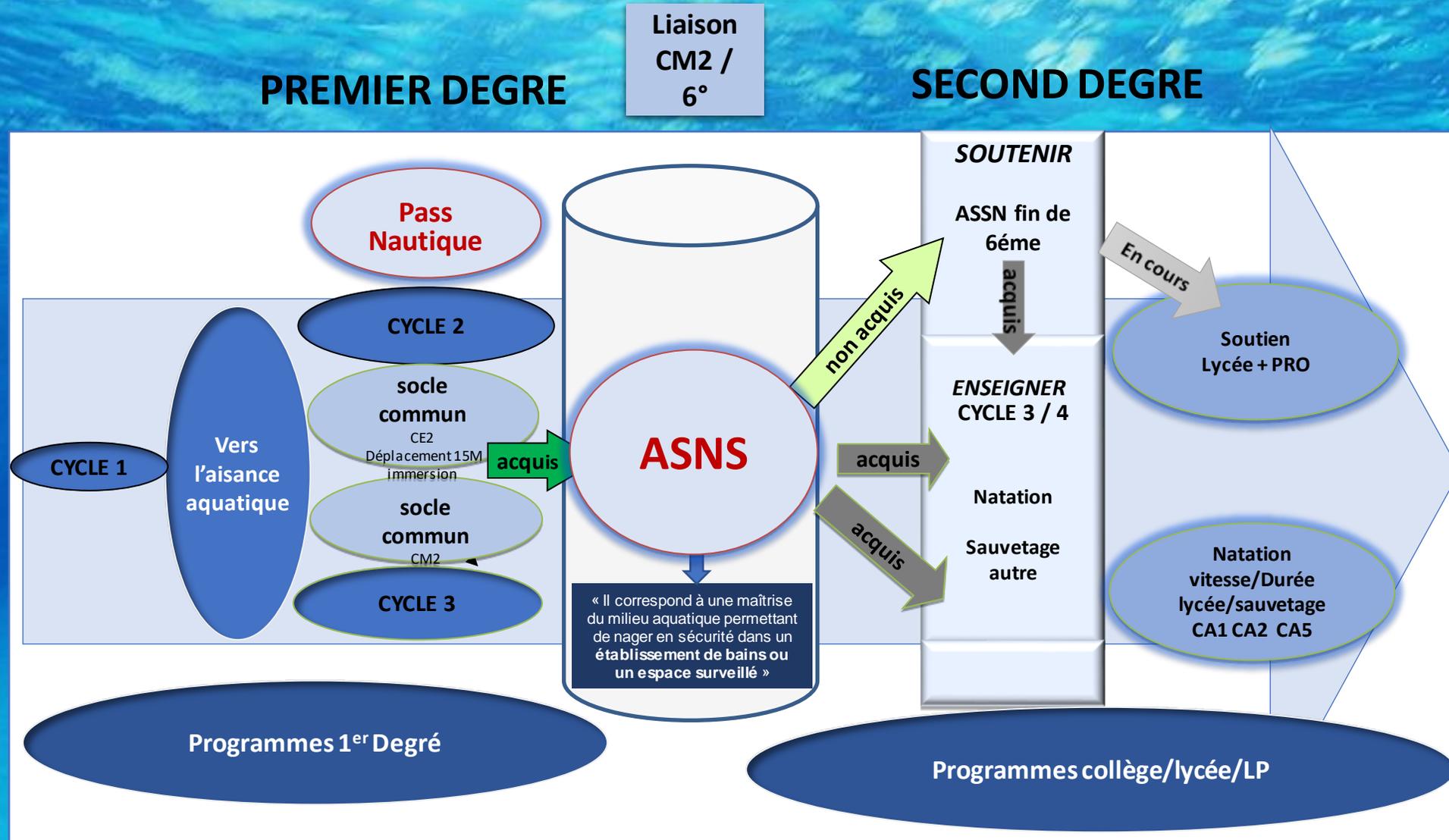


An underwater scene with a blue color palette. Light rays penetrate from the surface, creating a shimmering effect. Numerous small bubbles are visible, rising from the bottom. The overall atmosphere is serene and aquatic.

De l'aisance aquatique
vers un savoir nager sécuritaire

De l'aisance aquatique au savoir nager : un parcours de formation pour nager en sécurité



De l'aisance aquatique au savoir nager : un parcours de formation pour nager en sécurité

L'aisance aquatique :
un prérequis pour s'engager vers un
« savoir nager sécuritaire »

De l'aisance aquatique au savoir nager : un parcours de formation pour nager en sécurité

- L'aisance aquatique peut se définir comme l'état d'une personne qui accepte l'action de l'eau sur son corps, qui est capable de s'orienter et d'y évoluer pour se diriger là où elle pourra s'en extraire ou attendre d'être aidé.

L'ASNS : fondements et enjeux

- Construire pour chaque élève la capacité à savoir se sauver.
- Quel que soit le contexte (piscine, parc aquatique, mer, lac...) lui permettre de ne pas paniquer en cas de situations difficiles ou imprévues.
- Pouvoir regagner le bord, prendre des informations, attendre les secours, gérer sa fatigue.

L'ASNS : fondements et enjeux

- Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes
- Composé d'une succession de 10 taches

L'ASNS : fondements et enjeux

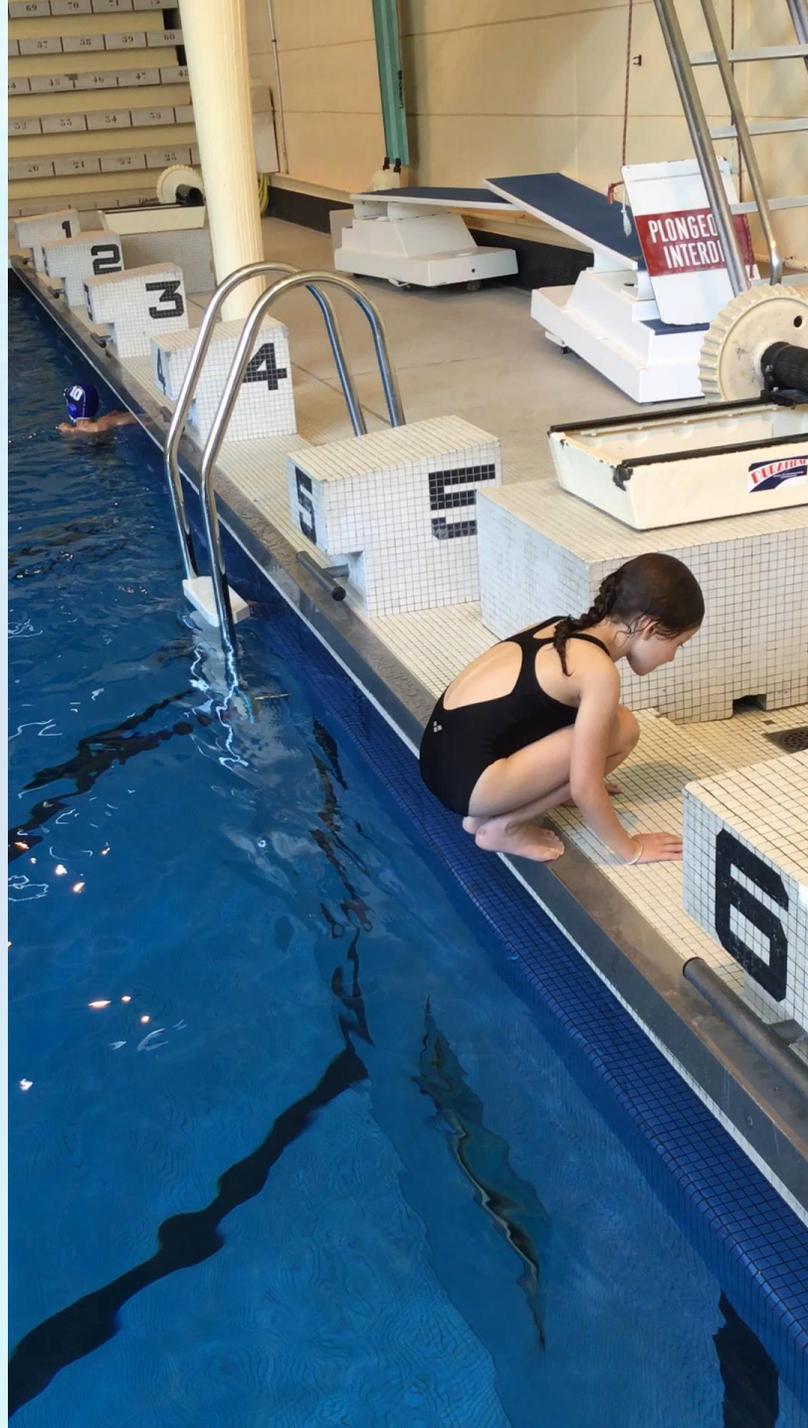
- **Logique sécuritaire de l'attestation :**

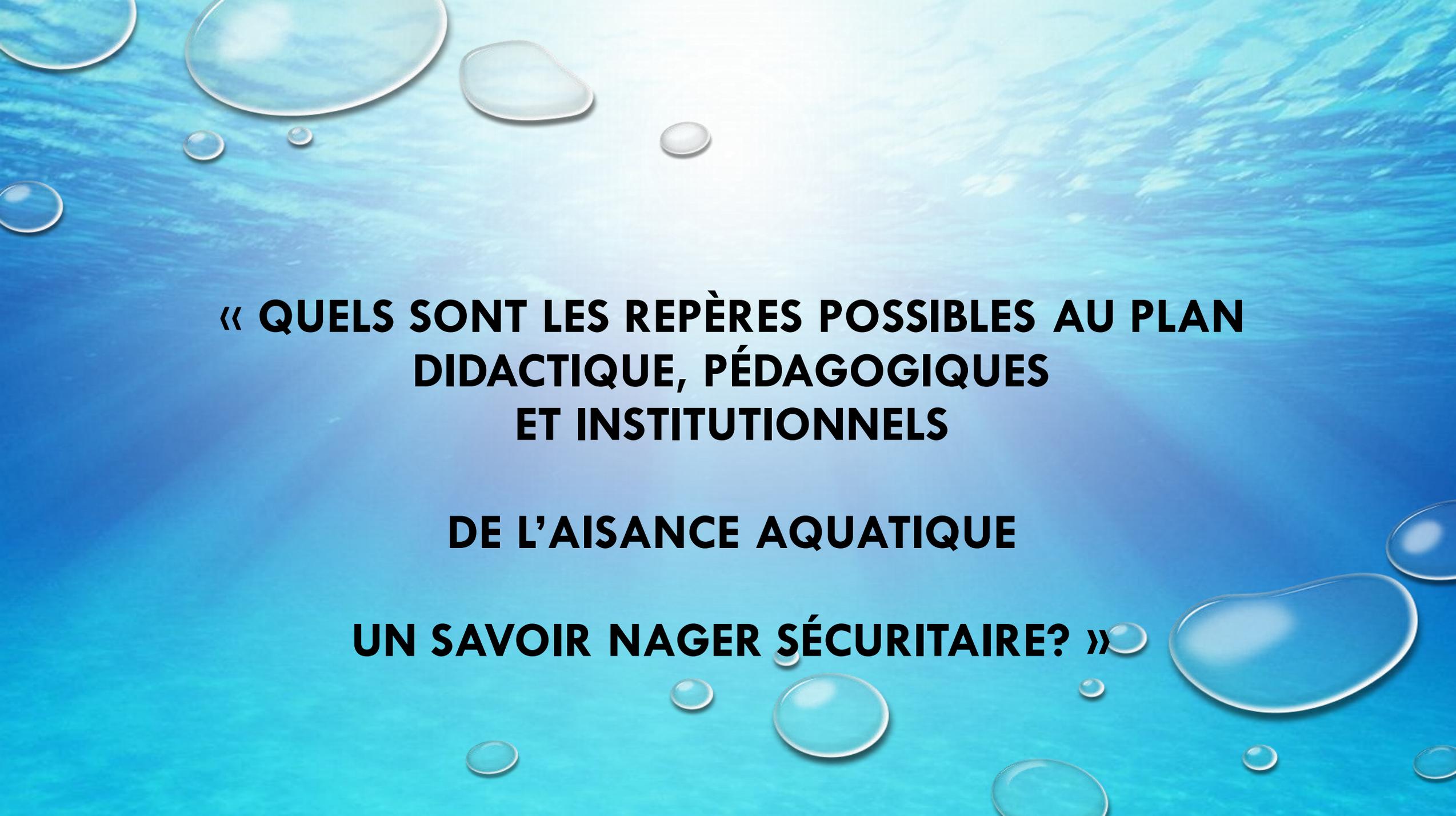
Gestion des ressources énergétiques dans la durée sur une distance relativement importante

On fait l'hypothèse que l'enfant va pouvoir durer en sollicitant en priorité ces ressources aérobies.

- **Logique natatoire de l'attestation :**

Aborder les fondamentaux de la natation nécessaires pour évoluer en sécurité et s'orienter vers une pratique diversifiée



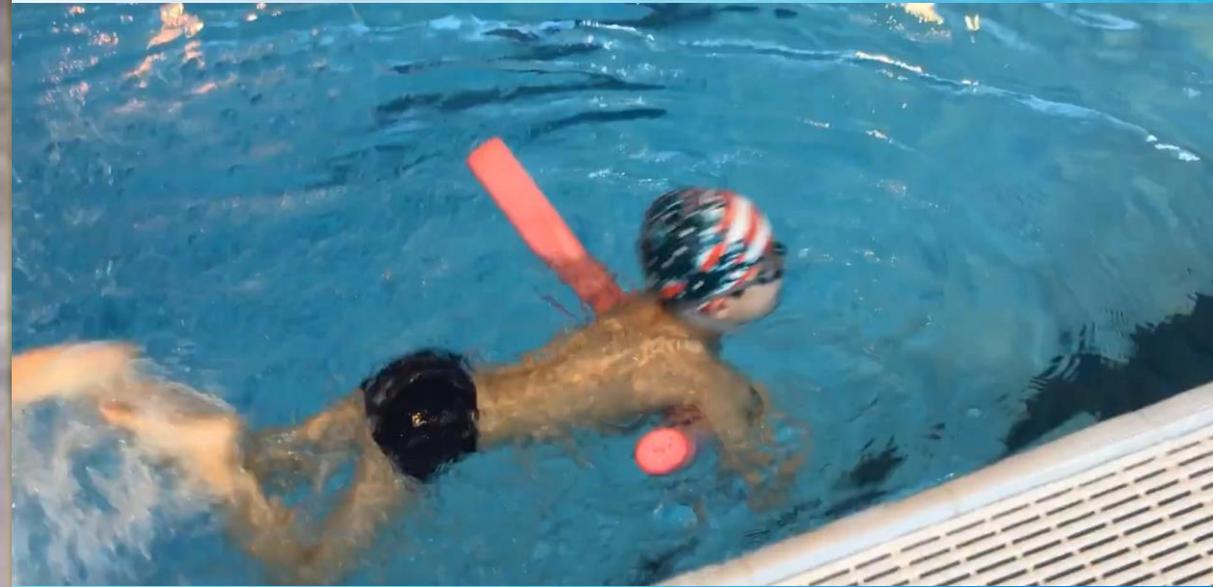
The background is a vibrant blue gradient representing an underwater scene. It features numerous translucent, realistic-looking bubbles of various sizes scattered throughout. Light rays or sunbeams are visible, creating a bright, ethereal atmosphere. The overall composition is clean and modern, suitable for a professional presentation.

**« QUELS SONT LES REPÈRES POSSIBLES AU PLAN
DIDACTIQUE, PÉDAGOGIQUES
ET INSTITUTIONNELS**

DE L' AISANCE AQUATIQUE

UN SAVOIR NAGER SÉCURITAIRE? »

Un constat!



UNE PRATIQUE PROFESSIONNELLE À QUESTIONNER?

VERS UNE ÉVOLUTION
DES REPRÉSENTATIONS
ET DE LA FORMATION

DE LA CONSTRUCTION
D'UNE FLOTTABILITÉ
ACCEPTER VERS UNE
MOTRICITÉ SÉCURITAIRE
POUR SE SAUVER

REPÈRES DIDACTIQUES : D'UNE AISANCE AQUATIQUE VERS UNE AUTONOMIE ATTESTÉE PAR L'ASNS

1. VERS UN TEMPS DE DÉCOUVERTE :

- ENTRER SEUL DANS L'EAU, SE DÉPLACER EN IMMERSION COMPLÈTE ET SORTIR SEUL DE L'EAU.

2. VERS UN TEMPS DE RESENTI ET D'ENGAGEMENT

- SAUTER OU CHUTER DANS L'EAU, À SE LAISSER REMONTER, À FLOTTER DE DIFFÉRENTES MANIÈRES

3. VERS UN TEMPS DE TRANSFORMATION

- SE DÉPLACER EN POSITION VENTRALE ET DORSALE

4. VERS UN TEMPS D'AUTONOMIE

- AFFINER LES FACTEURS D'EFFICACITÉ PROPULSIVE POUR SE MAINTENIR SURPLACE ET SE DÉPLACER SUR UNE PLUS GRANDE DISTANCE

5. VERS UNE VALIDATION DE L'ASNS COMME PASSERELLE POUR S'ENGAGER AVEC LUCIDITÉ

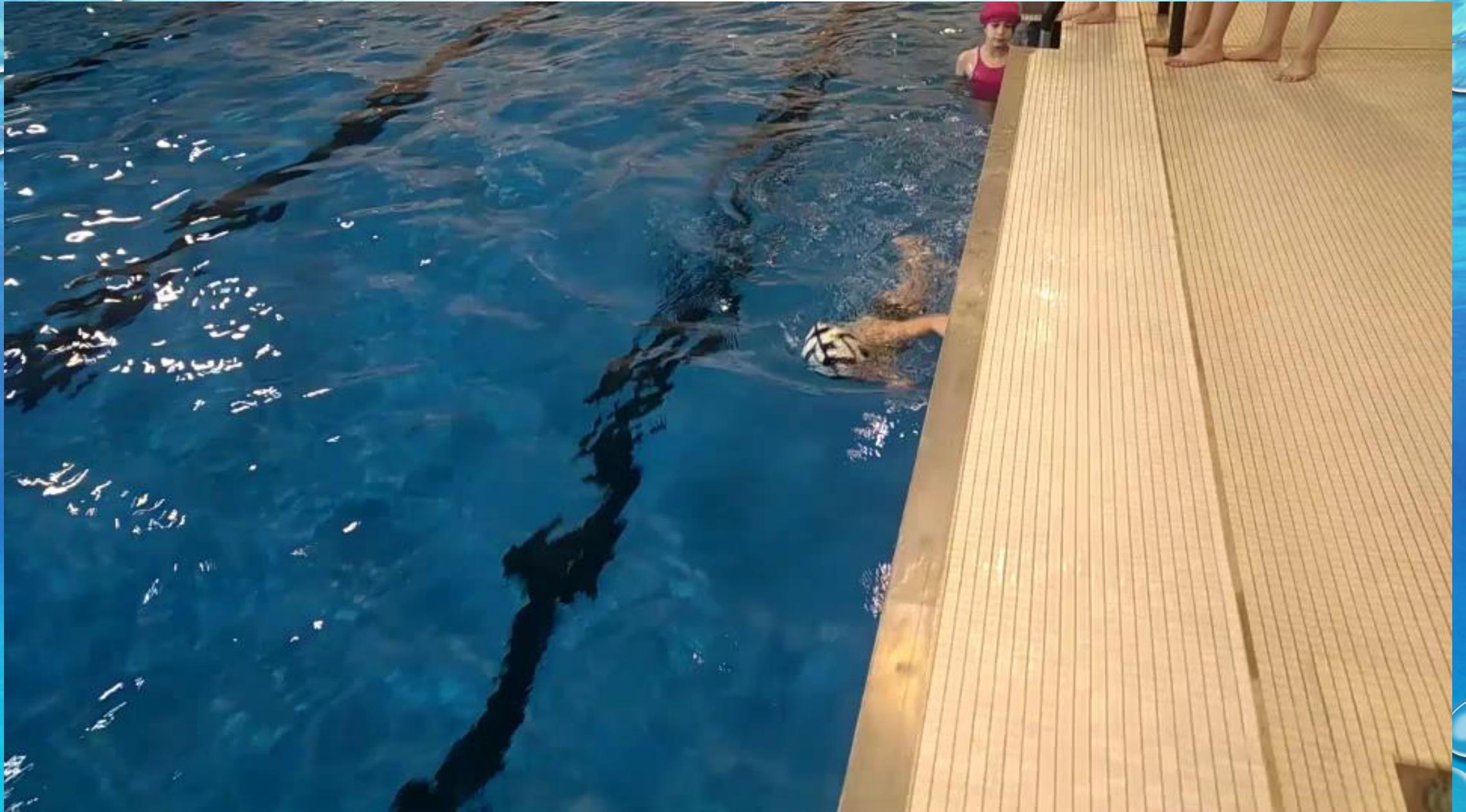
REPÈRES DIDACTIQUES

Vers un temps de découverte

Construire un déplacement manuel avec des appuis solides en grande profondeur pour permettre la perte d'appui plantaire

« Passer de l'appui à la suspension »





REPÈRES DIDACTIQUES

VERS UN TEMPS DE RESSENTI ET
D'ENGAGEMENT

DESCENDRE AU FOND DE LA PISCINE POUR AUGMENTER SA DURÉE
D'IMMERSION (APNÉE INSPIRATOIRE) ET S'INFORMER

se laisser remonter passivement









REPÈRES DIDACTIQUES

VERS UN TEMPS DE RESSENTI ET
D'ENGAGEMENT



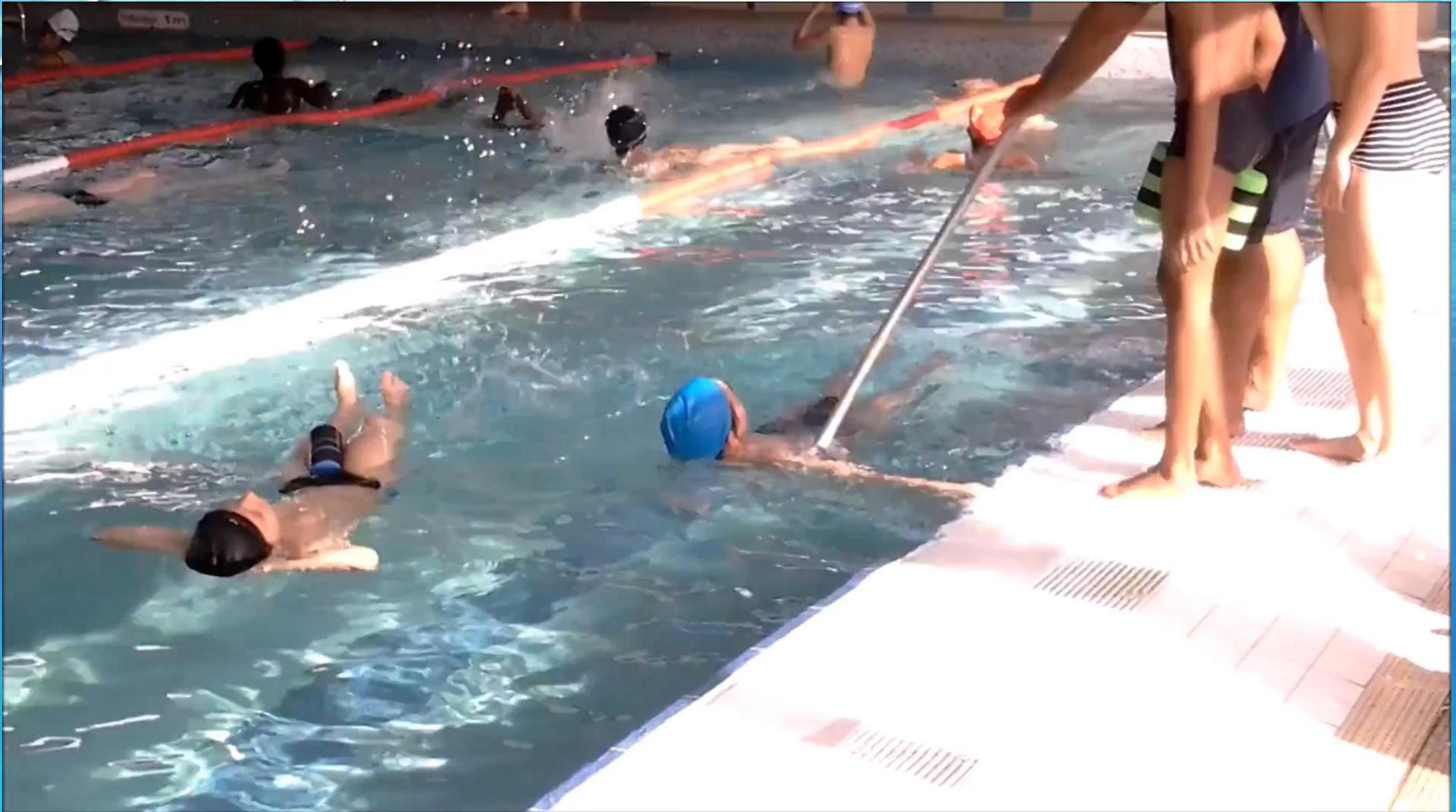
ACCEPTER ET RÉALISER DES ENTRÉES DANS L'EAU EN
GRANDE PROFONDEUR

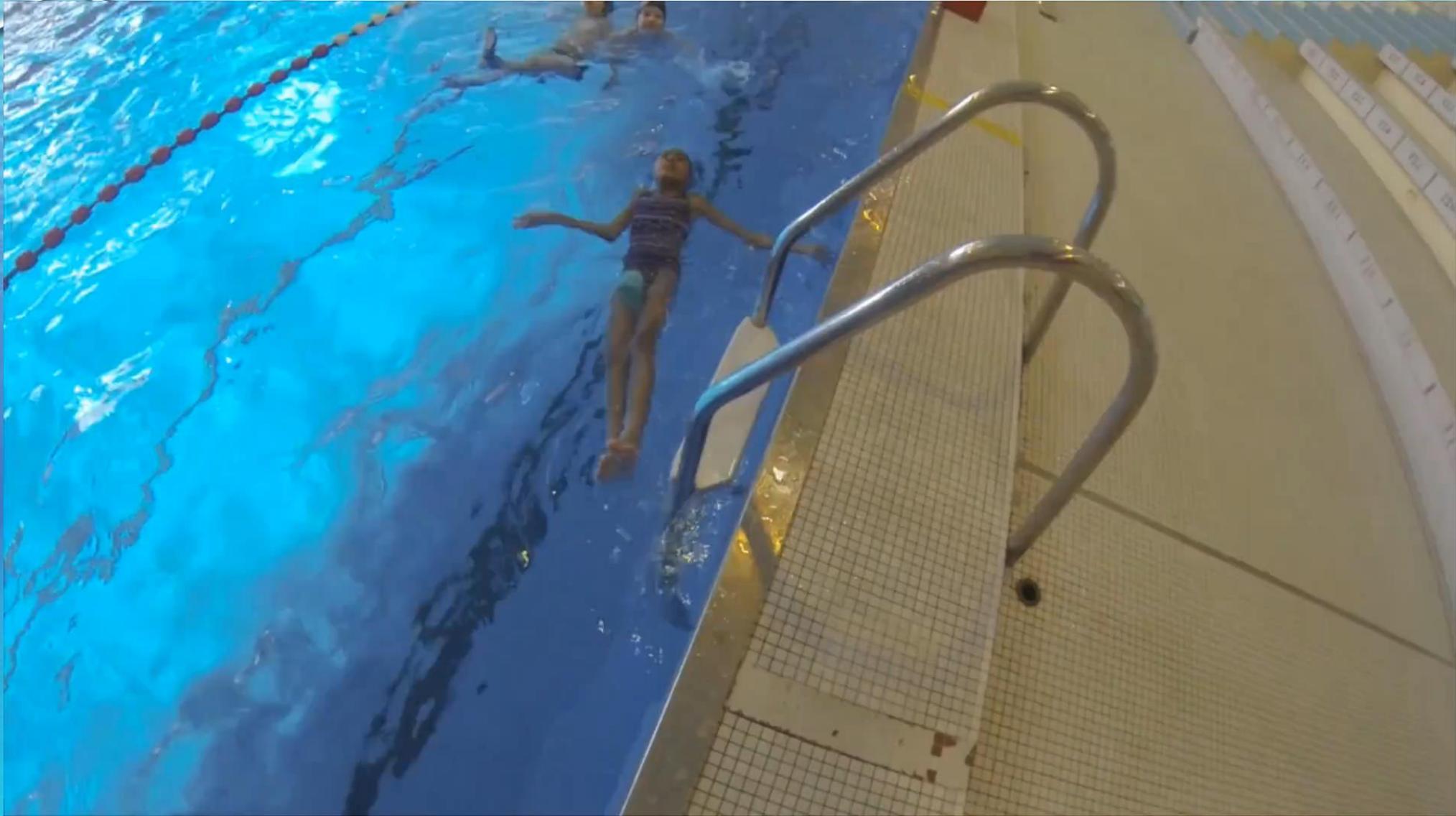


REPÈRES DIDACTIQUES

Vers un temps de transformation

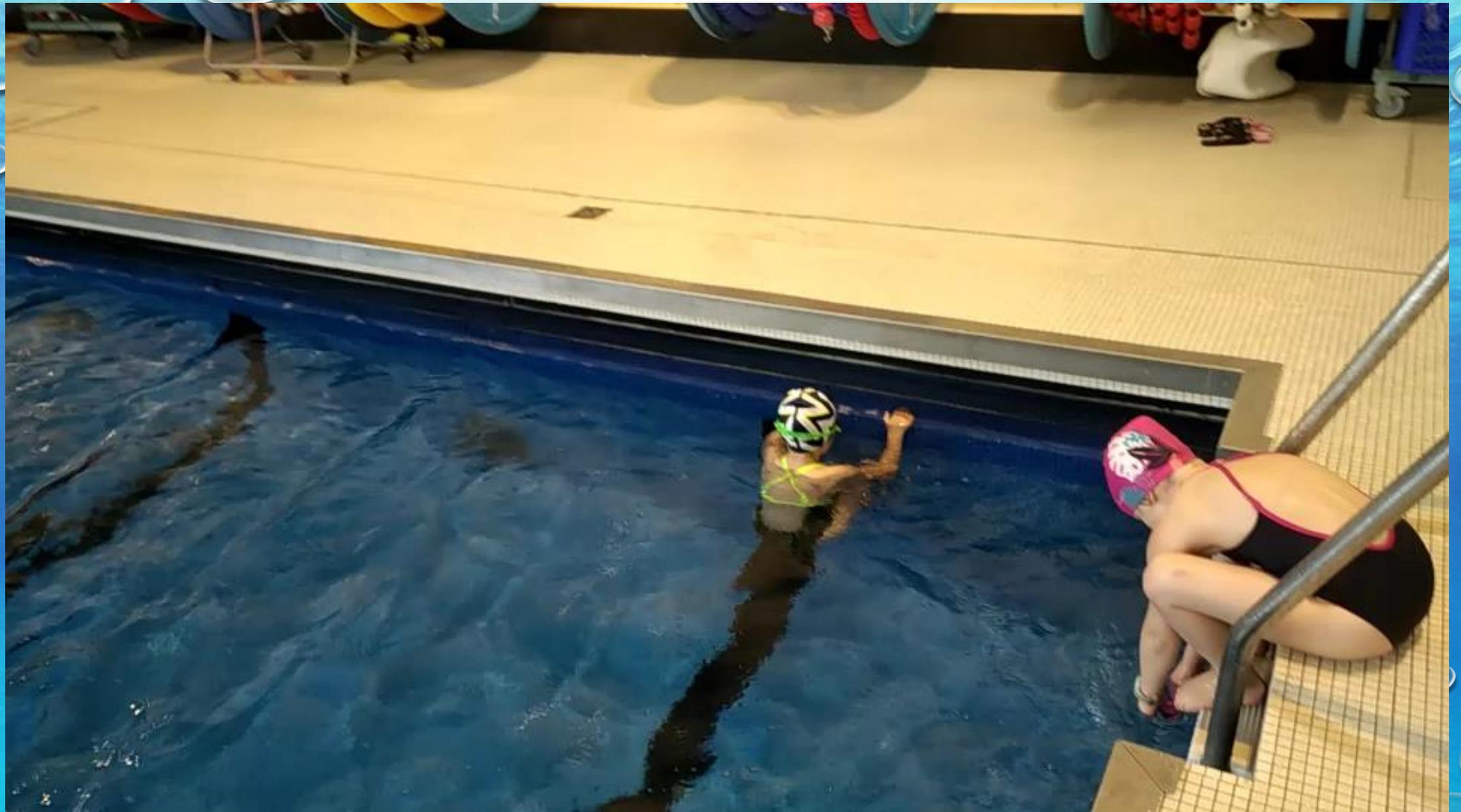
Se rééquilibrer en position ventrale et dorsale

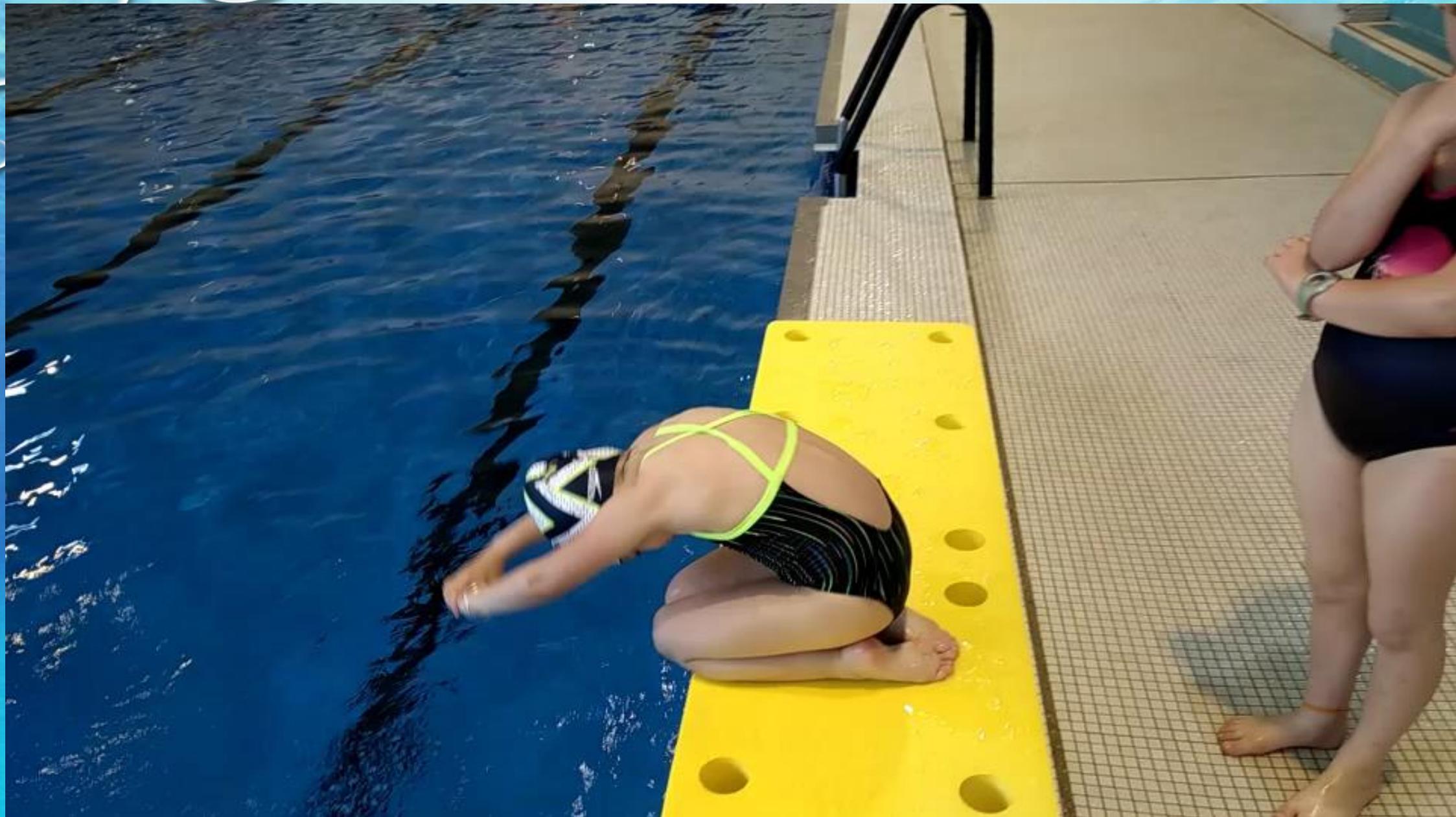












REPÈRES DIDACTIQUES

Vers un temps de transformation

Créer et entretenir de la vitesse grâce à l'action simultanée ou alternée des bras sur courte distance en apnée inspiratoire



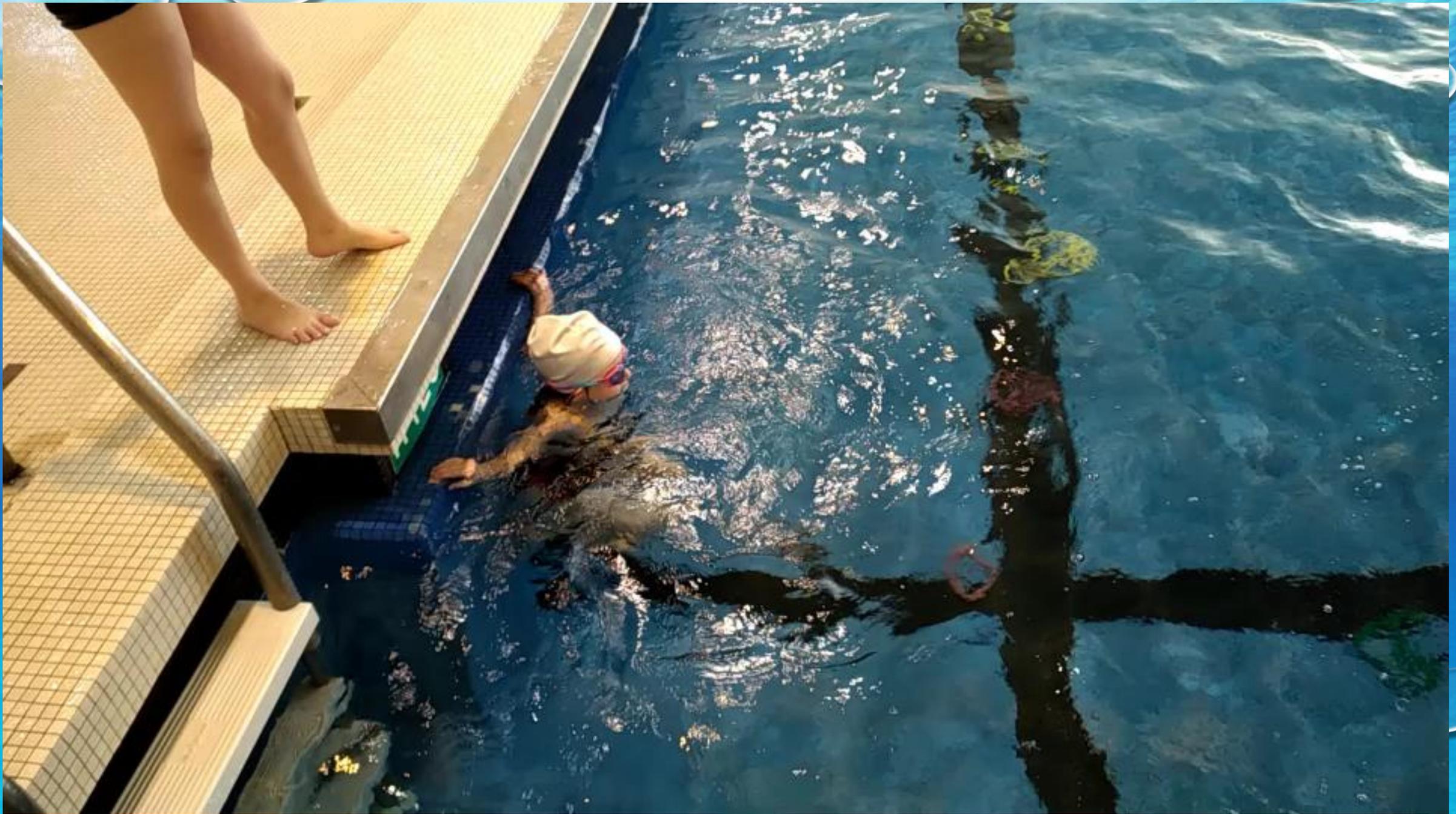


REPÈRES DIDACTIQUES

Vers un temps d'autonomie

Affiner les facteurs d'efficacité propulsive pour se maintenir surplace et se déplacer sur une plus grande distance

Construire une respiration aquatique pour nager plus loin et plus longtemps





D' UNE AISANCE AQUATIQUE
VERS UNE AUTONOMIE ATTESTÉE PAR L'ASSN

LA VALIDATION DE L'ASNS COMME PASSERELLE
POUR S'ENGAGER AVEC LUCIDITÉ DANS LES
PRATIQUES AQUATIQUES

QUELQUES RECOMMANDATIONS :

Une approche centrée sur les besoins des enfants

Un aménagement du milieu si nécessaire et notamment pour assurer la sécurité

une réalité professionnelle spécifique, dépendante des conditions matérielles et humaines qui peut conduire à privilégier différents formats pédagogiques.