
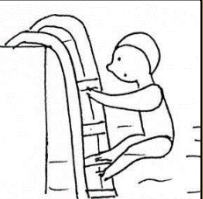


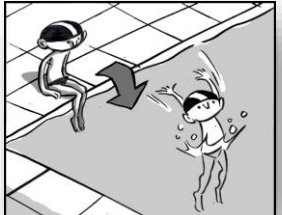

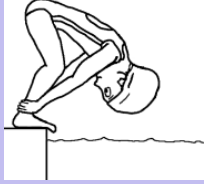
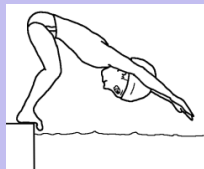







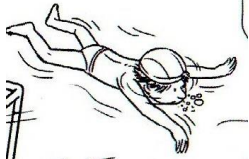



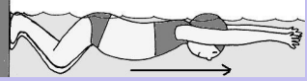






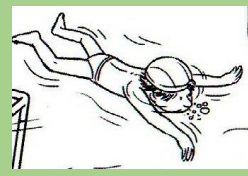
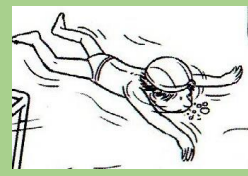














COMPOSANT E	FACTEURS DE PROGRES				
<p>ENTREE DANS L'EAU (1m – 1m30)</p>	<p>Je rentre dans l'eau par l'échelle ou l'escalier / je sors seul de l'eau</p>  	<p>Je saute dans l'eau avec aide (perche, frite, planche) puis sans aide / je sors seul de l'eau</p>   	<p>Je bascule dans l'eau et entre dans l'eau par le haut du dos</p>	<p>Entrer dans l'eau par la tête en premier</p>   	<p>Entrer dans l'eau en chute arrière</p> 
<p>IMMERSION</p>	<p>Je me déplace avec les épaules immergées / j'immerge la tête plusieurs secondes</p>	<p>Je touche le fond avec les pieds (profondeur taille avec le bras levé) / je me laisse remonter passivement</p>	<p>A partir d'un saut : Je touche le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé) puis je me laisse monter passivement</p>	<p>Je franchis un tapis en immersion sur une distance de 1,5 m</p>	<p>Je cherche un objet à 1,20 m de profondeur en expirant complètement</p>

					
RESPIRATION	Je fais des bulles 	J'enchaîne 5 cycles respiratoires 	J'enchaîne 5 cycles en me déplaçant sur 10 m avec aide à la flottaison 	J'enchaîne 5 cycles en me déplaçant sur 10 m sans aide à la flottaison 	J'effectue 25 m avec une expiration aquatique
EQUILIBRE	Je me laisse flotter 3 à 5 s 	Je m'allonge sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes 	Je m'allonge sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires 	Je glisse plusieurs mètres sans nager Je fais une coulée ventrale et / ou une coulée dorsale  	Je réalise un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes Je réalise un surplace vertical pendant 15 secondes  

PROPULSION	Je me déplace sur 10 m avec aide à la flottaison	Je me déplace sur 10 m sans aide à la flottaison et sans prise d'appui solide	Je me déplace 20 m sur le dos sans aide à la flottaison	Je me déplace 20 m sur le ventre sans aide à la flottaison	Je me déplace sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison
					
					Je nage 30 m dans une nage codifiée

	Contribution de l'École à l'aisance aquatique NOR : MENE2129643N - Note de service du 28-2-2022 - MENJS - DGESCO A1-2	
Aisance aquatique (fin cycle 2)	Palier 1 : Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.	
	Palier 2 : Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.	
	Palier 3 : Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.	
L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) (fin cycle 3)	L'ASNS repose sur : <ul style="list-style-type: none"> - la réalisation d'un parcours aquatique d'une distance d'environ 50 m, sans reprise d'appui, - et de la preuve de maîtrise de connaissances et d'attitudes liées à la sécurité en milieu aquatique Parcours aquatique :	
	Entrer dans l'eau en chute arrière	

	Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle	
	Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m	
	Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m : - Au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes	
	- Reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m	
	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 20 m :	
	- Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes	
	- Reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m	
	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	

	S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable	
--	---	---

Pour donner du sens :

<https://www4.ac-nancy-metz.fr/ia54-circos/ienstmax/spip.php?article1663>