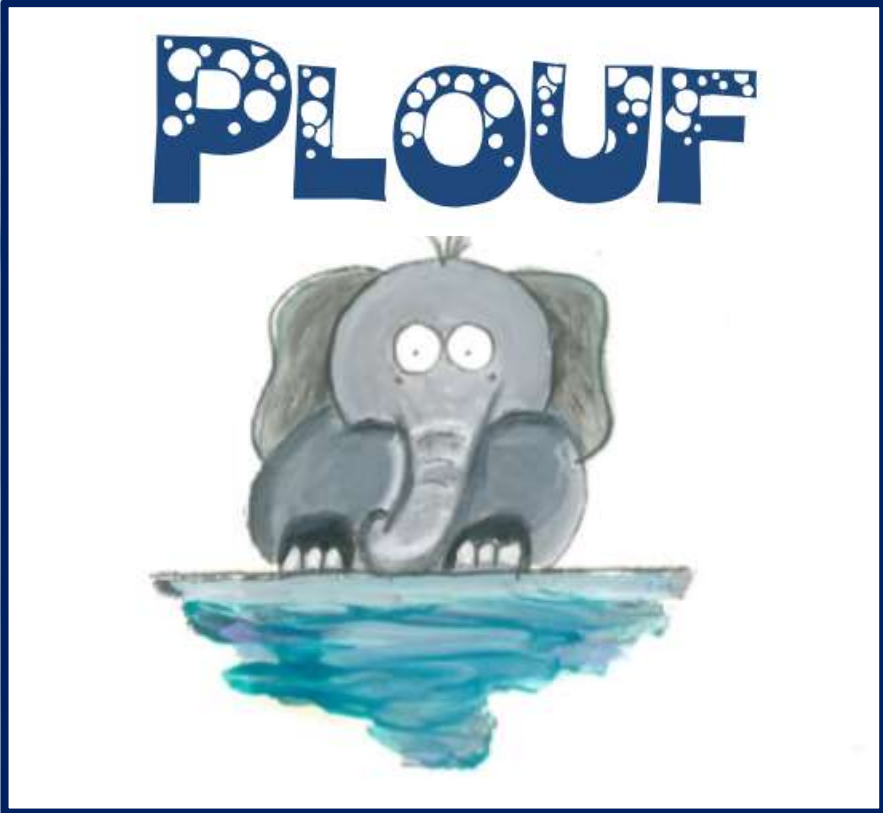




**Prévention des noyades
et développement
de l'aisance aquatique**



MAGALI AUGEREAU

MON CAHIER DE RÉUSSITES EN NATATION

NOM Prénom : _____



Bonjour !

Je suis Eléphant'eau.

Si tu veux savoir comment j'ai fait pour
apprendre à nager alors...

Ecoute mon histoire, découvre tous mes amis et
colorie ton parcours d'enfant nageur au fur et à
mesure de tes réussites !



Pour écouter l'album :

Scanner le QR Code !









A commander auprès de
l'association :

Aujourdhui.japprends@gmail.com








PARCOURS DE L'ENFANT

<p>NIVEAUX & PALIERS</p> <p>ENJEUX D'APPRENTISSAGE</p>	<p>ÉLÉPHANT'EAU</p>  <p>J'ai participé au cycle de natation et j'ai réussi à : *</p>	<p>CANETON</p> 	<p>AISSANCE AQUATIQUE</p> <p>PALLIER 1</p>	<p>PINGOUIN</p> 
<p>ENTRÉE DANS L'EAU</p> 		<p>Assis sur le bord du bassin, sauter en tenant la perche</p>	<p>Entrer seul dans l'eau. Se déplacer en immersion totale. Sortir de l'eau seul.</p>	<p>Sauter debout en tenant la perche</p>
<p>IMMERSION</p> 		<p>Mettre la bouche sous l'eau pour ramasser un objet désigné dans la pataugeoire</p>		<p>Ramasser un objet ou passer dans un cerceau en faible profondeur</p>
<p>ÉQUILIBRE</p> 		<p>Tester sa flottaison en se laissant remonter passivement à la surface</p>		<p>Faire une étoile avec matériel de flottaison ou en tenant le bord en faible profondeur</p>
<p>DÉPLACEMENT</p> 		<p>Se déplacer par l'action des bras et/ou des jambes avec matériel de flottaison (ventre ou dos)</p>		<p>En faible profondeur, se déplacer sans matériel de flottaison sur le ventre ou le dos pour revenir vers le bord</p>
<p>RESPIRATION</p> 		<p>Retenir sa respiration la bouche immergée</p>		<p>Faire des bulles, la bouche dans l'eau</p>

*Le niveau **Éléphant'eau** : Pour les enfants aquaphobes, écrire les réussites quelles qu'elles soient.

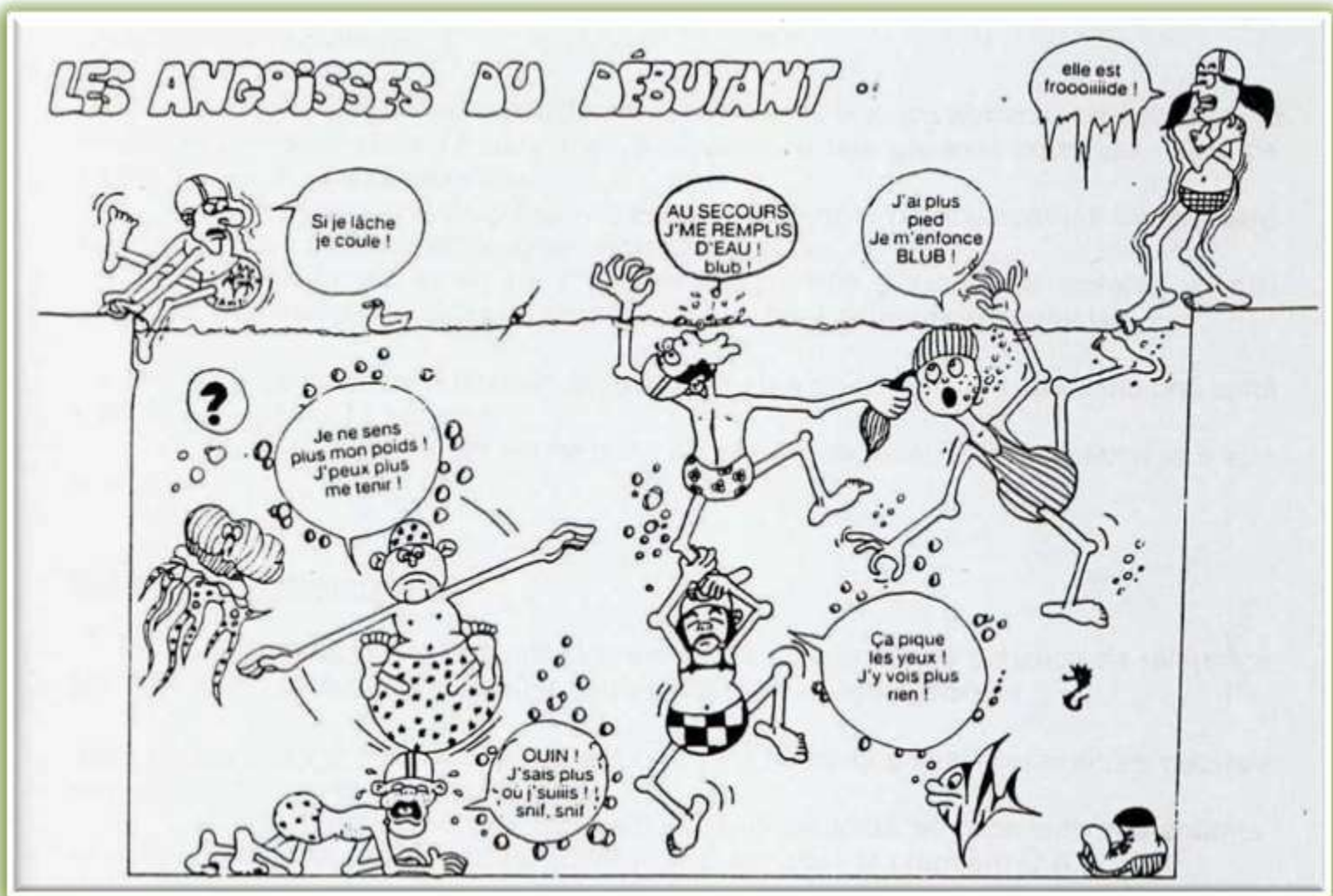
NAGEUR : Objectif AISANCE AQUATIQUE

CASTOR 	PALLIER 2 AISANCE AQUATIQUE	OTARIE 	PALLIER 3 AISANCE AQUATIQUE	MAHI-MAHI 
<p>Sauter en acceptant le déséquilibre et en s'immergeant</p>	<p>Sauter ou chuter dans l'eau. Se laisser remonter. Flotter de différentes façons. Regagner le bord et sortir seul de l'eau.</p>	<p>Effectuer une bascule avant menton poitrine</p>	<p>Entrer seul dans l'eau par la tête. Remonter aligné à la surface. Parcourir 10 m en position ventrale tête immergée. Se retourner et flotter sur le dos bassin en surface. Regagner le bord et sortir de l'eau.</p>	<p>Effectuer un plongeon pour récupérer un objet en profondeur</p>
<p>Descendre à l'échelle ou à la perche pour aller toucher un objet en profondeur</p>		<p>Se déplacer sur 5 m tête immergée en passant sous un tapis d'1 m de large</p>		<p>Passer dans un cerceau lesté placé à 1 m de profondeur</p>
<p>Faire une étoile sur le ventre ou le dos loin du mur en faible profondeur, puis regagner le bord</p>		<p>Maintenir une étoile 5 sec loin du mur en grande profondeur, puis rejoindre le bord</p>		<p>Maintenir une position verticale 5 à 10 sec</p>
<p>Se déplacer sur 5 m sur le dos sans matériel de flottaison</p>		<p>Se déplacer sur 10 m en ventral et 10 m en dorsal sans matériel de flottaison</p>		<p>Réaliser 25 m en ventral, effectuer un virage avec une coulée et une reprise de nage puis 20 m en dos</p>
<p>Ouvrir la bouche en immersion et souffler dans l'eau 5 secondes, 3 fois de suite</p>		<p>Commencer à adopter une respiration aquatique en couplant déplacement et respiration avec un objet de flottaison</p>		<p>Adopter une respiration aquatique couplée avec un déplacement technique de crawl et de dos sur 25 m</p>

* Le niveau Mahi-mahi : Pour les enfants qui dépassent les compétences de l'aisance aquatique.

DEPASSE TES CRAINTES

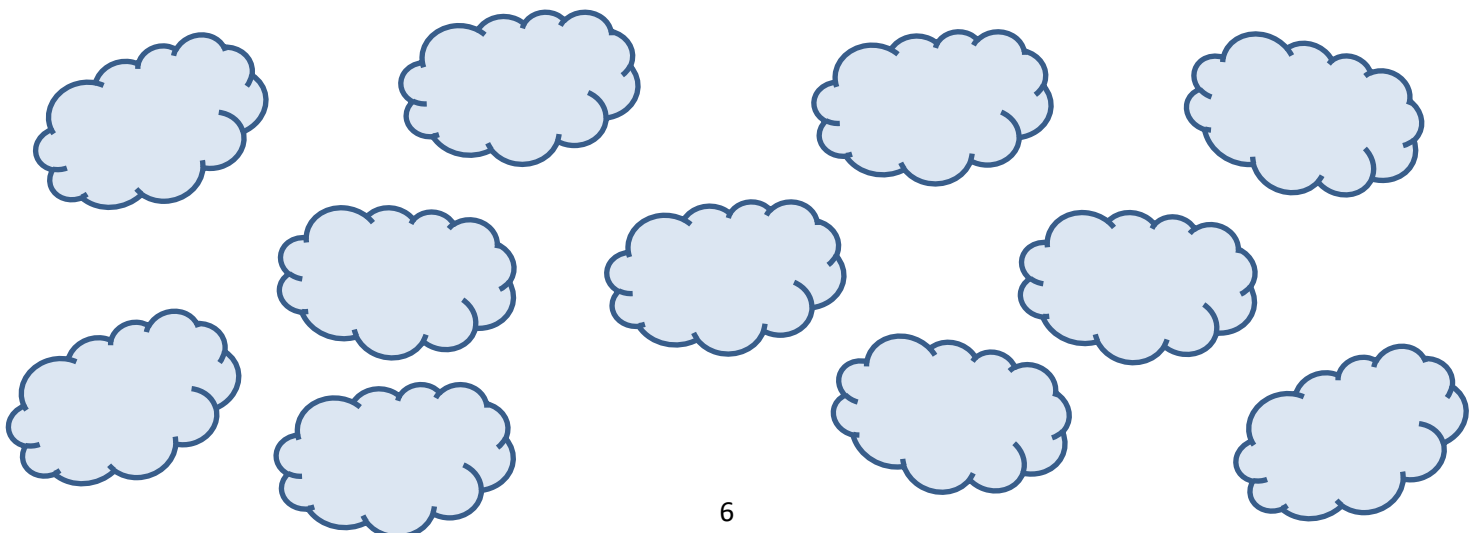
Colorie tes craintes et défie-les !



Extrait de Nager : De la découverte à la performance, p. 171, de P. SCHMITT.

Retrouve dans l'album les mots qui décrivent les émotions d'Éléphant'eau au fur et à mesure de l'histoire.

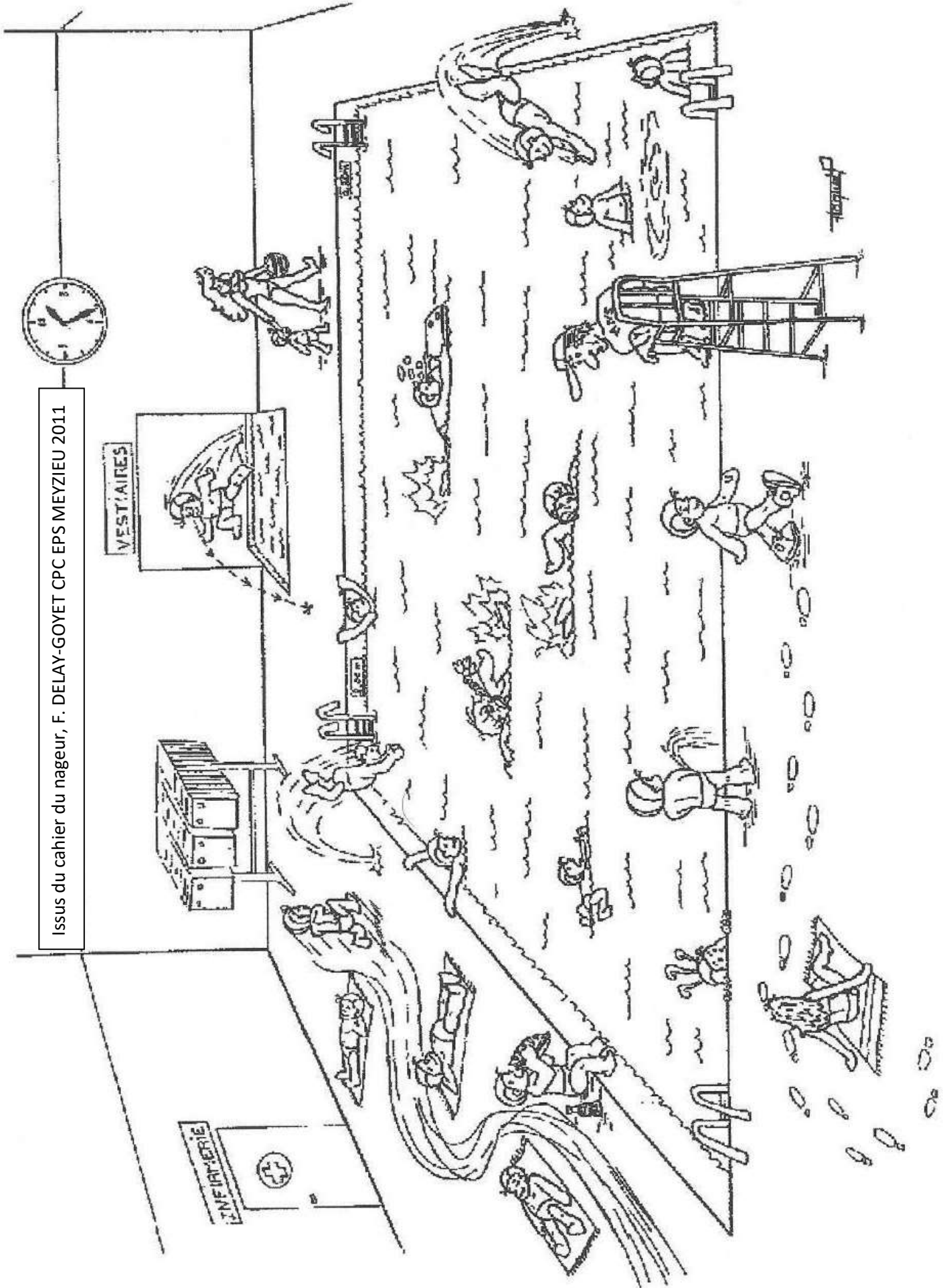
Que remarques-tu ? Quelles sont tes propres émotions ?



JEU DES ERREURS



Cherche les erreurs !

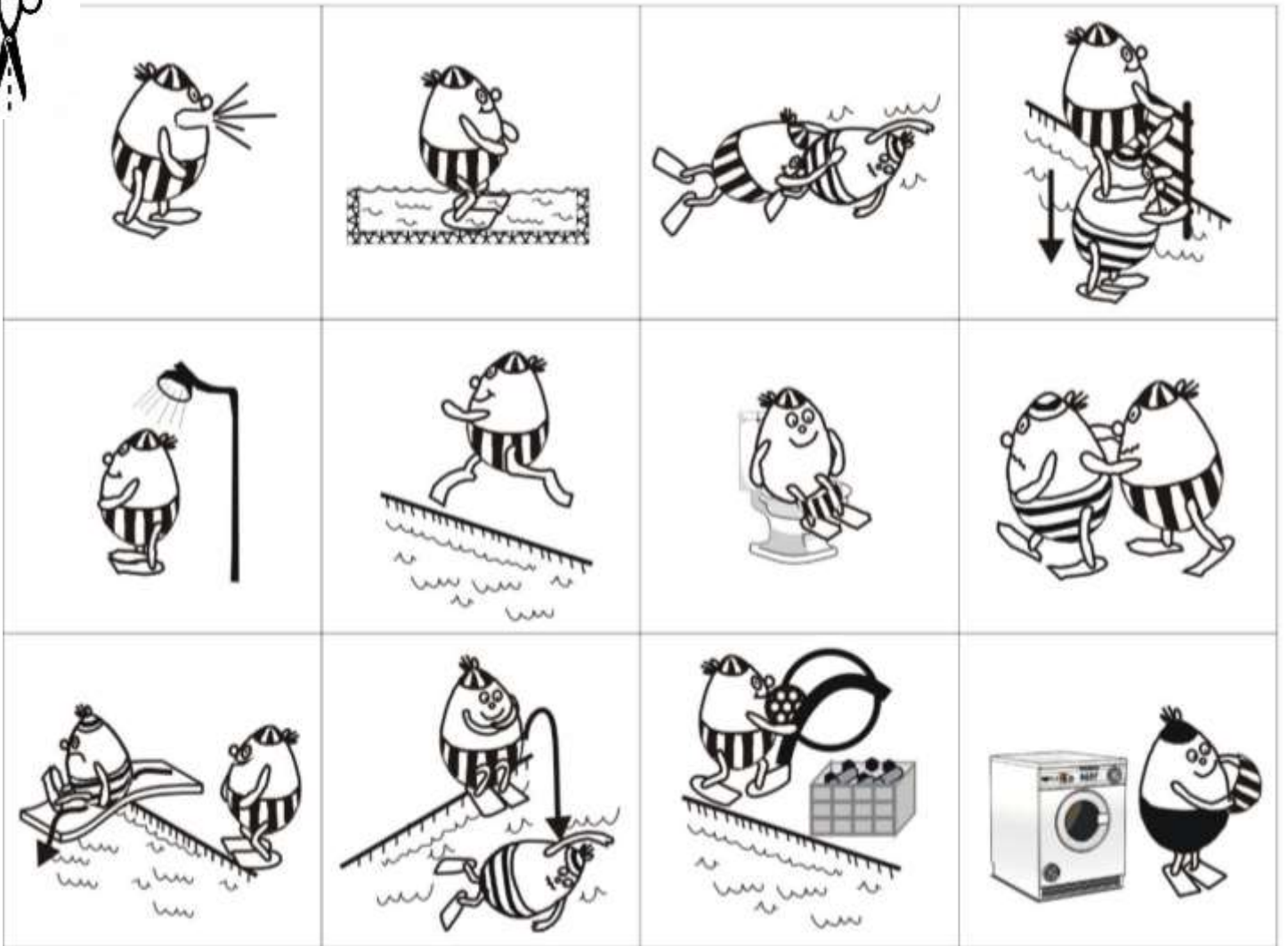
Colorie le Maître-Nageur qui surveille en rouge.



LES RÈGLES DE LA PISCINE

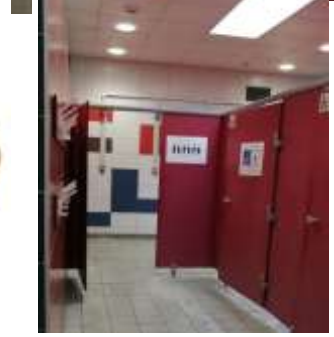
Découpe et classe les étiquettes pour reconstituer les règles d'or.

Je peux 	Je ne peux pas 



↓ MON PARCOURS PISCINE p11

REGLES DE LA PISCINE p8 ↑



MON PARCOURS PISCINE

Découpe p9 et colle les étiquettes dans l'ordre.

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.

DESSINE-TOI À LA PISCINE

Dessine-toi à la piscine **avant** ta première séance de natation.

DATE : ___/___/___



Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites

DATE : ___/___/___



Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites.

DATE : ____/____/____



Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites.

DATE : ____/____/____



Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites.

DATE : ____/____/____



Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites.

DATE : ____/____/____



Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites.

DATE : ____/____/____



Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites.

DATE : ____/____/____



Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites.

DATE : ___/___/___



Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites.

DATE : ___/___/___



ENTREE DANS L'EAU



IMMERSION



EQUILIBRE



DEPLACEMENT



RESPIRATION



JE PRÉPARE SEUL MON SAC DE PISCINE

Coche au fur et à mesure des séances les affaires que tu mets dans ton sac !



• Bonnet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

• Maillot

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



• Lunettes

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

• Brosse

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



• Serviette

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

• Bonnet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

de laine



• Goûter

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

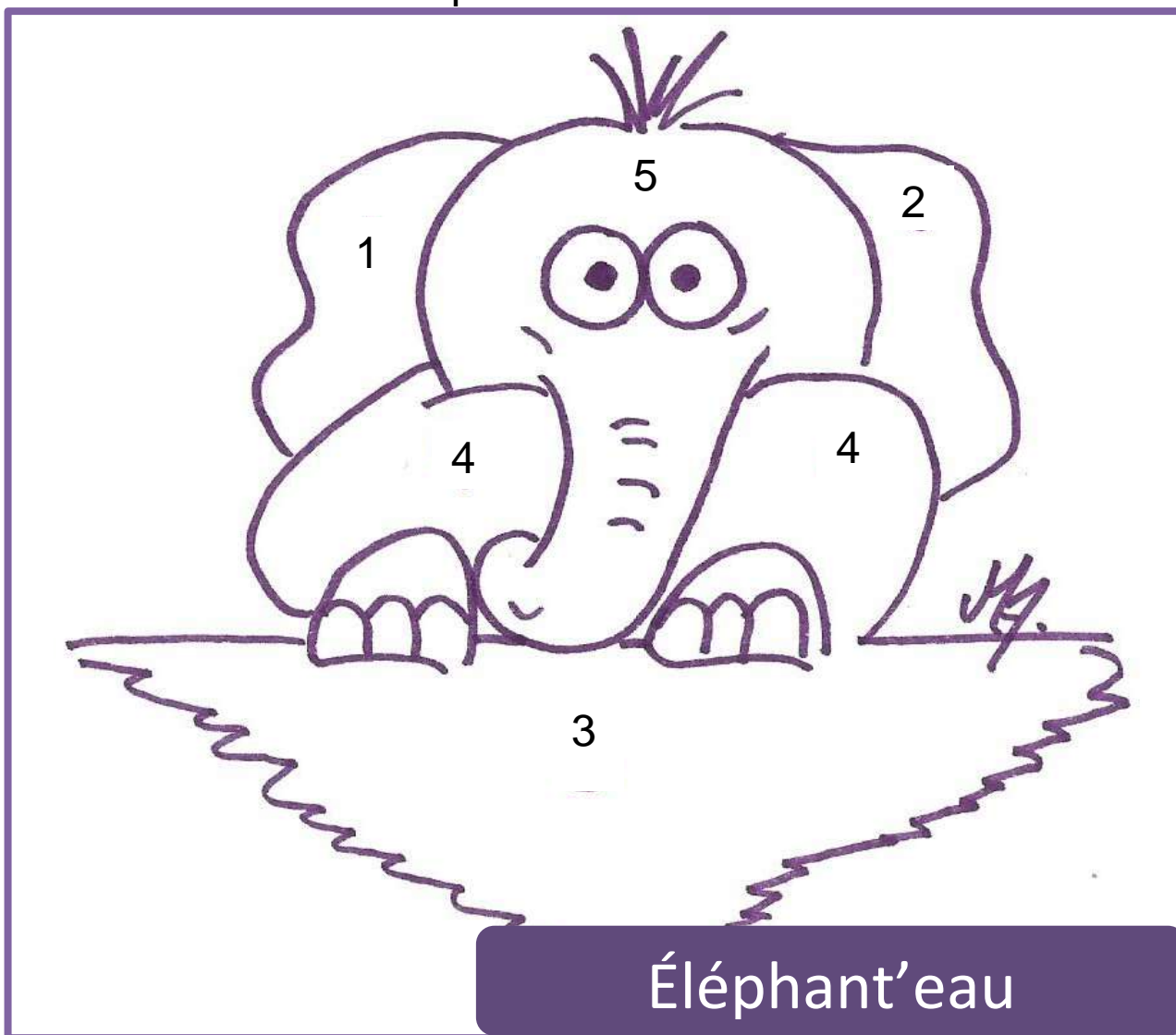


Votre enfant aura piscine du _____ au _____.
Les lundi-mardi-mercredi-jeudi-vendredi.

Merci de l'aider avec faire son sac.

Signature :

Colorie les parties d'Éléphant'eau au fur et à mesure de tes réussites que tu écriras dans le tableau.






J'ai participé au cycle de natation scolaire et j'ai réussi à :

ENTREE DANS L'EAU 	1.
IMMERSION 	2.
EQUILIBRE 	3.
DEPLACEMENT 	4.
RESPIRATION 	5.

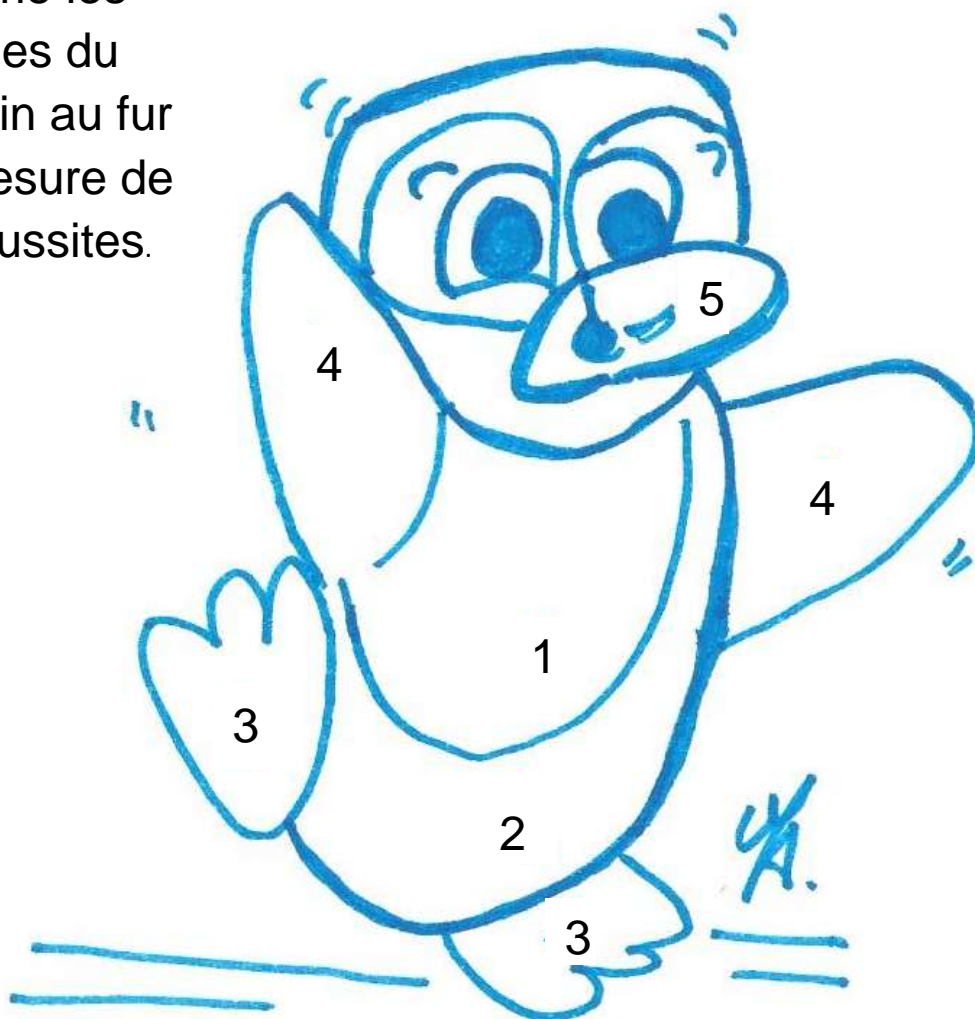
Colorie les parties du caneton au fur et à mesure de tes réussites.













Caneton

<p>ENTREE DANS L'EAU</p> 		<p>1. Assis sur le bord, sauter en tenant la perche.</p>
<p>IMMERSION</p> 		<p>2. Mettre la bouche sous l'eau pour ramasser un objet désigné dans la pataugeoire.</p>
<p>EQUILIBRE</p> 		<p>3. Tester sa flottaison en se laissant remonter passivement à la surface.</p>
<p>DEPLACEMENT</p> 		<p>4. Se déplacer par action des bras et/ou des jambes avec matériel de flottaison (sur le ventre ou le dos).</p>
<p>RESPIRATION</p> 		<p>5. Retenir sa respiration la bouche et le nez immergés.</p>

Colorie les parties du pingouin au fur et à mesure de tes réussites.













Pingouin

<p>ENTREE DANS L'EAU</p> 		<p>1. Sauter debout en tenant la perche.</p>
<p>IMMERSION</p> 		<p>2. Ramasser un objet, ou passer dans un cerceau en faible profondeur.</p>
<p>EQUILIBRE</p> 		<p>3. Faire une étoile avec matériel de flottaison ou en tenant le bord, en faible profondeur.</p>
<p>DEPLACEMENT</p> 		<p>4. En faible profondeur, se déplacer sans matériel de flottaison sur le ventre ou le dos pour revenir vers le bord.</p>
<p>RESPIRATION</p> 		<p>5. Faire des bulles, la bouche dans l'eau.</p>

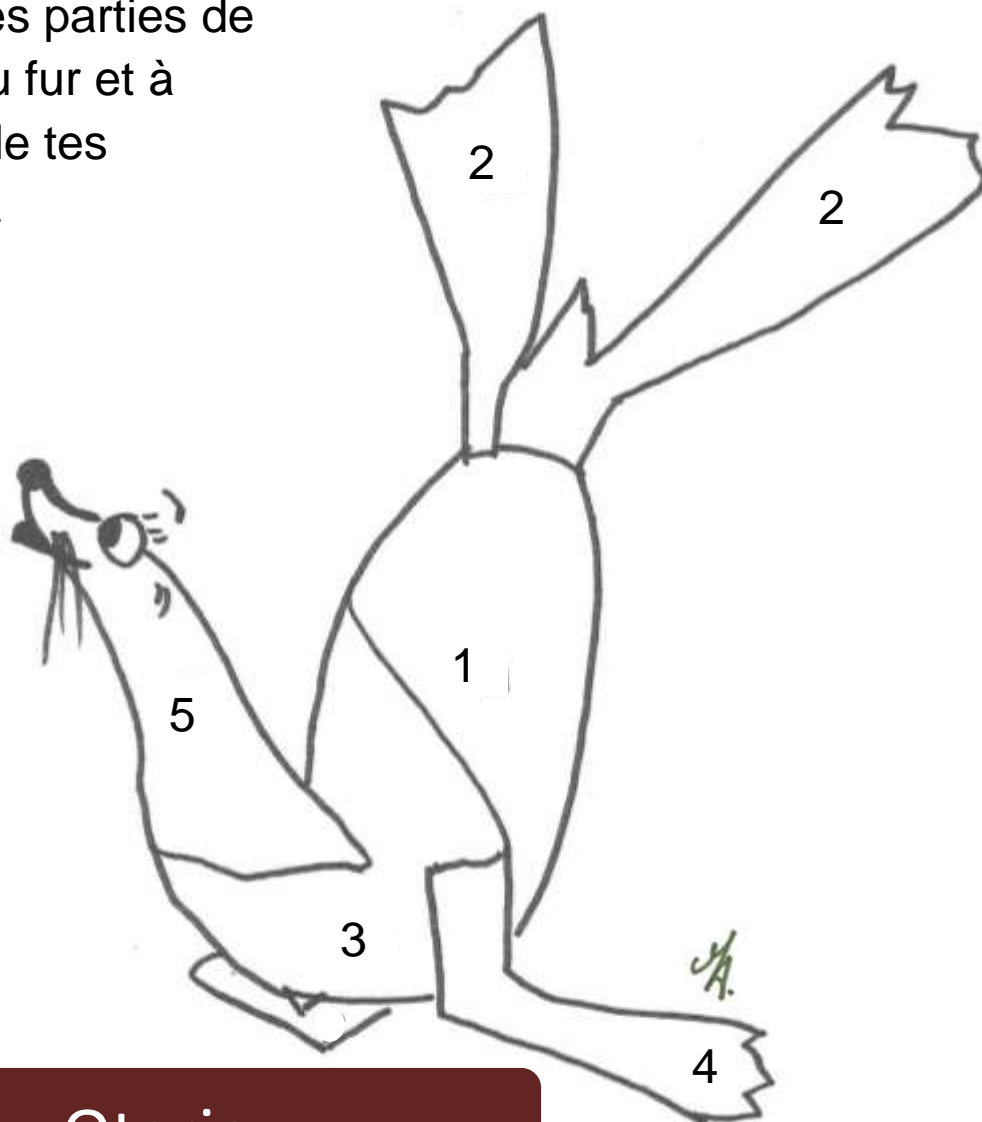
Colorie les parties du castor au fur et à mesure de tes réussites.













Castor

<p>ENTREE DANS L'EAU</p> 		<p>1. Sauter en acceptant le déséquilibre et en s'immergeant.</p>
<p>IMMERSION</p> 		<p>2. Descendre à l'échelle ou à la perche pour aller toucher un objet en profondeur.</p>
<p>EQUILIBRE</p> 		<p>3. Faire une étoile sur le ventre ou sur le dos loin du mur en faible profondeur puis regagner le bord.</p>
<p>DEPLACEMENT</p> 		<p>4. Se déplacer sur le dos 5 m sans matériel de flottaison.</p>
<p>RESPIRATION</p> 		<p>5. Ouvrir la bouche en immersion et souffler dans l'eau 5 secondes, 3 fois de suite.</p>

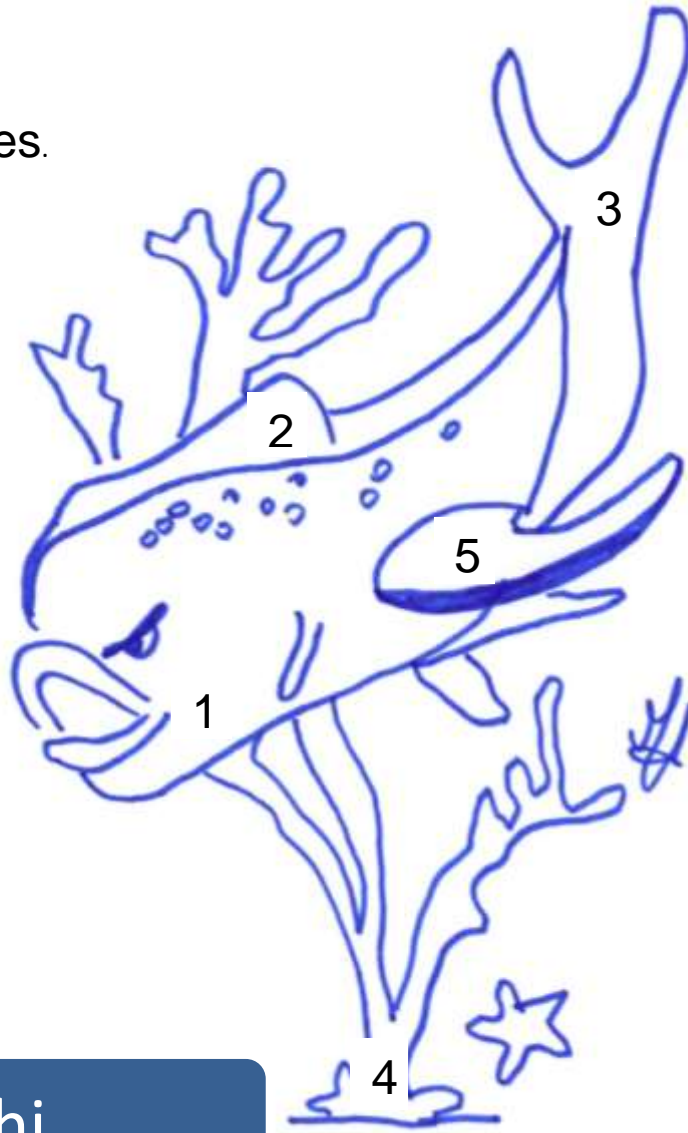
Colorie les parties de l'otarie au fur et à mesure de tes réussites.













Otarie

<p>ENTREE DANS L'EAU</p> 		<p>1. Effectuer une bascule avant, menton poitrine.</p>
<p>IMMERSION</p> 		<p>2. Se déplacer sur 5 m tête immergée en passant sous un tapis d'1 m de large.</p>
<p>EQUILIBRE</p> 		<p>3. Maintenir une étoile 5 sec loin du mur en grande profondeur puis regagner le bord en nageant.</p>
<p>DEPLACEMENT</p> 		<p>4. Se déplacer sur 10 m en ventral et 10 m en dorsal sans matériel de flottaison.</p>
<p>RESPIRATION</p> 		<p>5. Commencer à adopter une respiration aquatique en couplant déplacement et respiration avec objet de flottaison.</p>







Colorie les parties du mahi-mahi au fur et à mesure de tes réussites.



Mahi-mahi

<p>ENTREE DANS L'EAU</p> 		<p>1. Effectuer un plongeon pour récupérer un objet en profondeur.</p>
<p>IMMERSION</p> 		<p>2. Passer dans un cerceau lesté placé à 1 m de profondeur.</p>
<p>EQUILIBRE</p> 		<p>3. Maintenir une position verticale 5 à 10 sec.</p>
<p>DEPLACEMENT</p> 		<p>4. Réaliser 25 m en ventral, effectuer un virage avec une coulée et une reprise de nage puis 20 m en dos.</p>
<p>RESPIRATION</p> 		<p>5. Adopter une respiration aquatique couplée avec un déplacement technique de crawl et de dos sur 25 m.</p>

MES ATTESTATIONS DE RÉUSSITES

NIVEAU	DATE	SIGNATURE(S)
		
		
<p>PALIER 1 AISANCE AQUATIQUE</p>		
		
		
<p>PALIER 2 AISANCE AQUATIQUE</p>		
		
<p>PALIER 3 AISANCE AQUATIQUE</p>		
		

Attestation

Prévention des noyades
et développement
de l'aisance aquatique

Palier 1 ___/___/___
 Palier 2 ___/___/___
 Palier 3 ___/___/___

Aisance Aquatique

Mon École : _____

Ma Piscine : _____

Mon Association : _____

Ma Collectivité : _____

Nom(s) et signature(s) : _____



Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

~ Baignades ~

ATTENTION AUX NOYADES DES ENFANTS !

● VOUS TENEZ À EUX, NE LES QUITTEZ PAS DES YEUX !

Aucun dispositif de sécurité ne remplace votre vigilance, même dans des lieux de baignade surveillée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Chaque été, les noyades accidentelles provoquent environ 50 décès chez les enfants de moins de 13 ans. Un manque de surveillance est relevé dans 1 noyade sur 2.

● VOTRE ENFANT A « BU LA TASSE » : LES SIGNES D'ALERTE D'UNE NOYADE

zzz



FATIGUE et/ou
TENDANCE à S'ENDORMIR



SIGNES RESPIRATOIRES :
TOUX et/ou
ESSOUFFLEMENT et/ou
LÈVRES BLEUES



VOMISSEMENTS

Si votre enfant n'est pas comme d'habitude après plusieurs minutes, et en particulier s'il présente l'un ou plusieurs de ces signes, il **faut rapidement prévenir les secours**.



La noyade dite « sèche », c'est-à-dire sans eau dans les poumons et sans aucun signe d'alerte, n'existe pas.



NUMEROS D'APPEL D'URGENCE :

15 - 18 - 112

Pour plus d'informations

<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>
www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades

EN PARTENARIAT AVEC



GRUPE FRANCOFONE
DE RÉANIMATION
ET URGENCES
PÉDIATRIQUES



SOCIÉTÉ FRANÇAISE
DE MÉDECINE
D'URGENCE

Les 5 habitudes du bon baigneur



Que dois-je faire quand je vais à la mer ?

1

Informer un adulte lorsque je vais à l'eau :

Je dois toujours être sous la surveillance d'un adulte.

2

Ne pas se surestimer :

Si je ne suis pas un bon nageur, je m'équipe de ma bouée.

5

Je comprends la signalisation :

Je connais les flammes et les dangers de la plage.

4

Je respecte l'environnement :

Je ne jette pas mes déchets dans la nature.
La mer n'est pas une poubelle.

3

Je me protège du soleil et je m'hydrate :

Je mets une casquette, de la crème solaire et je bois souvent de l'eau.



DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT

AVANT

La séance de natation



PLOUF est un outil numérique gratuit

Il permet de projeter des vidéos des paliers à valider, des situations d'apprentissage et de sensibiliser à l'hygiène et à la sécurité.

Pour télécharger gratuitement les outils et la formation :

<https://plouf-augereau.webnode.fr>

& M@gistère Aix-Marseille



PENDANT

La séance de natation

L'enfant vit les situations en milieu aquatique, il expérimente le parcours de l'enfant nageur

APRÈS

La séance de natation

Le cahier de réussites suit l'enfant à l'école et hors temps scolaire. L'élève colorie lui-même son parcours d'enfant nageur afin d'être responsable de son apprentissage.



Le MNS édite via la plateforme « Prévention des noyades » une attestation de l'Aisance Aquatique AAQ nominative pour l'enfant.

Chers professeurs des écoles,

Tout en suivant vos projets pédagogiques cadres qui fixent l'organisation matérielle de la piscine et la progression pédagogique validés par l'IEN, je vous invite à projeter à vos élèves, en amont de vos séances, 3 ou 4 vidéos d'exercices autour d'un ou deux enjeux d'apprentissage. Je vous propose aussi, de garder votre atelier de travail à la piscine et de faire tourner les groupes d'élèves. Vous y trouverez plusieurs avantages : d'abord, vous n'aurez qu'un seul atelier à préparer et tous les élèves pourront réaliser les activités différenciées visualisées en classe avec vous sur votre atelier, vous pourrez ainsi voir les progrès de chacun d'entre eux. Enfin les BEESAN, professionnels de cette discipline, pourront ainsi avoir un temps d'enseignement avec tous les groupes. De retour en classe, le travail écrit sur le livret de réussites favorise le calme et la réflexion sur l'action à la suite de cette activité émotionnellement forte pour l'enfant.

Bibliographie :

L'Eau mon amie, E. LANZONI, C. CASSAR, CRDP de Champagne-Ardenne, 2012.

Le Guide du savoir-nager, S. DURALI, L. FOUCHARD, Éditions EP&S, 2010.

Nager : De la découverte à la performance, P. SCHMITT, Vigot, 1999.

<https://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/>

Collection *Aujourd'hui j'Apprends*



Aucune partie de ce livret ne peut faire l'objet d'une édition à des fins lucratives. Si cet ouvrage, **sous cette forme** est libre de droit d'impression, l'auteure en garde la maternité. Toute modification devra faire l'objet d'une demande écrite. Aucune édition de l'histoire d'Éléphant'eau a peur de l'eau ne sera possible sans autorisation écrite préalable de l'auteure et illustratrices. Pour plus d'informations, contacter l'association « Aujourd'hui j'Apprends ». aujourdhui.japprends@gmail.com



Depuis longtemps, la ville de Saint Martin de Crau met en œuvre une **politique volontariste en direction des enfants et des jeunes notamment dans le domaine du sport** au travers des apprentissages. Ainsi, à Saint Martin de Crau, tous les enfants arrivant en 6^{ème} doivent avoir acquis le savoir nager. Les cours de natation qui leur sont ainsi dispensés tout au long de l'année scolaire, leur permettent d'appréhender les diverses techniques aquatiques, de devenir autonome dans l'eau, de se sentir en confiance autant sous l'eau qu'en surface. **La natation fait donc partie intégrante de nos exigences éducatives et de notre volonté d'accompagner les enseignants avec le concours de nos agents territoriaux spécialisés ans cette discipline.**

Le livret « **mon cahier de réussites en natation** » ne peut que contribuer à aider les jeunes élèves à parfaire leur parcours de nageur autant à l'école que dans le milieu associatif tout au long de leur formation.



Toute l'équipe des éducateurs sportifs est heureuse de partager les moments privilégiés d'apprentissage de la natation avec les enfants de la commune.

A bientôt pour de nouvelles aventures aquatiques !!!

L'équipe des éducateurs sportifs



<https://plouf-augereau.webnode.fr>

Téléchargez gratuitement l'outil numérique PLOUF incluant, les vidéos des paliers à valider, des situations d'apprentissage et une formation didactique.

Vous souhaitez enrichir l'outil avec vos habitudes pédagogiques : envoyez-moi vos vidéos !

Aujourd'hui.japprends@gmail.com



Un album à parler qui raconte avec humour et inférences culturelles le parcours de l'enfant nageur. **Inclus gratuitement dans l'outil numérique** et proposé sur *Amazon* ou auprès de l'association Aujourd'hui.japprends@gmail.com