

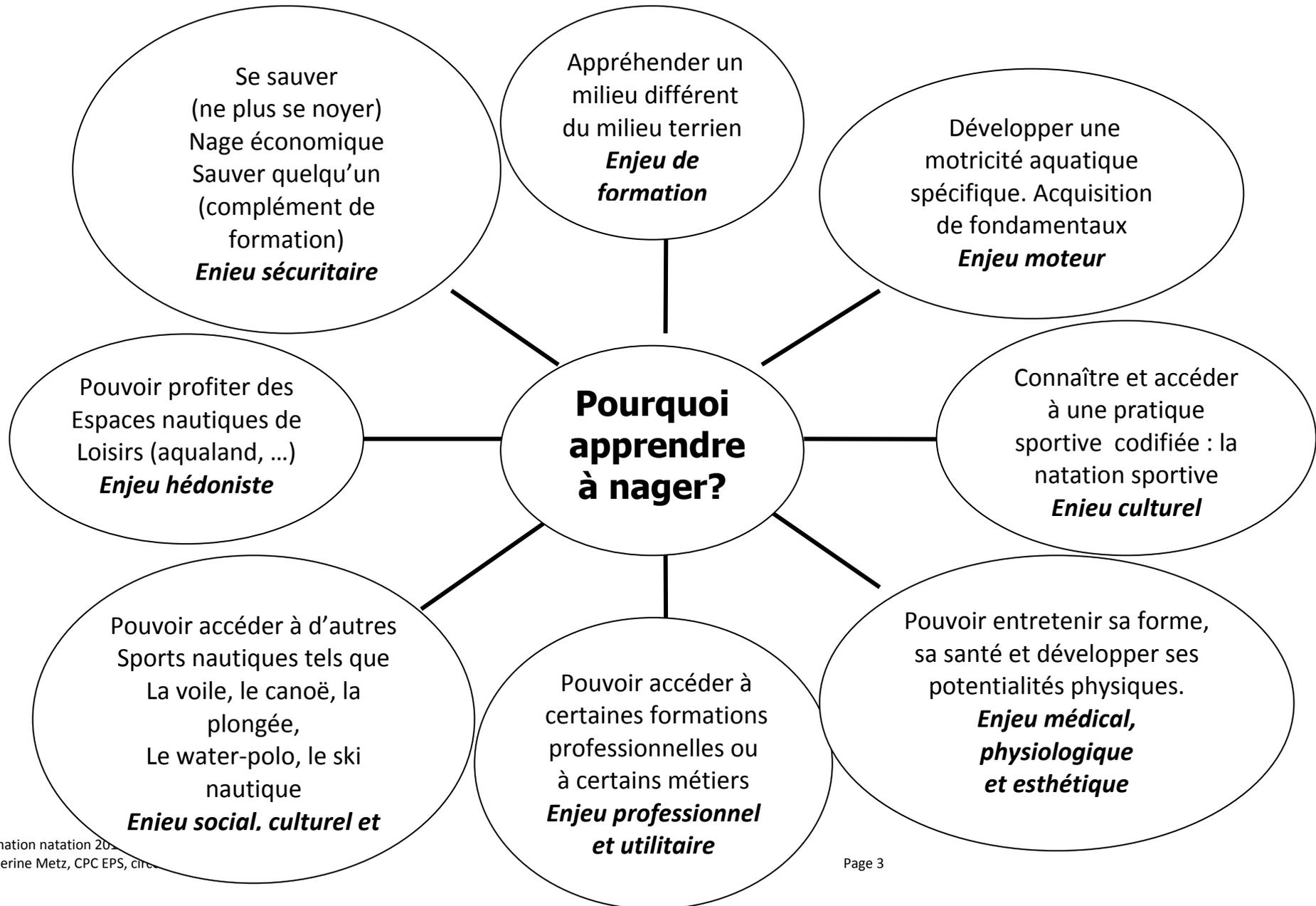
LA NATATION A L'ECOLE



SOMMAIRE

	PAGE
Les enjeux de la natation scolaire	3
Les repères d'apprentissage (maternelle, C2, C3)	4
Remarques générales sur l'apprentissage de la natation	6
« Savoir nager » et découverte de nouvelles sensations	7
Les étapes essentielles	8
Les principes de l'action de nager	8
Corps flottant, corps projectile et corps propulseur	9
La construction du nageur	10
Construction de la séance	11
Bases techniques et biologiques	12
Les évaluations départementales	13

LES ENJEUX DE LA NATATION SCOLAIRE



LES REPÈRES D'APPRENTISSAGE

Maternelle :

CV2 :	Se laisser flotter, se déplacer, souffler dans l'eau de différentes
Activités aquatiques : « nager, s'équilibrer,... »	- entrer dans l'eau, se faire plaisir
	- ouvrir la bouche sous l'eau
	- immerger la tête
	- ouvrir les yeux sous l'eau
	- abandonner ses appuis plantaires
	- accepter de passer de la position verticale du terrien à la position horizontale du nageur
	- se laisser flotter dans différentes positions
	- se déplacer en nageant sur quelques mètres
	- réaliser des entrées dans l'eau (préciser la forme) ...
	- cheminer le long du bord ou d'éléments fixes dans le grand bain, sans aide à la flottaison
	- descendre vers le fond dans le grand bain, en s'aidant d'appuis solides

Cycle des apprentissages fondamentaux :

CV1 :	Se déplacer sur une quinzaine de mètres
Natation : « se déplacer sur une quinzaine de mètres »	- se déplacer sur le ventre, grâce à une action alternative des bras et des jambes (crawl)
	- se déplacer sur le dos grâce à une action alternative des jambes et/ou des bras (dos crawlé)
	- conserver un bon alignement tête/cou/tronc
	- adopter une respiration aquatique (expiration sous-marine forcée)
	- enchaîner les trois actions suivantes (cf Niveau 1 test départemental) : - sauter dans le grand bain, bras le long du corps - se laisser remonter passivement à la surface - se déplacer sur une quinzaine de mètres

CV2 :	S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter
Activités aquatiques et nautiques : « s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter »	- entrer dans le grand bain de différentes façons
	- se laisser remonter passivement du fond du grand bain
	-souffler dans l'eau plusieurs fois de suite enchaînées, sans geste parasite
	- aller chercher un objet immergé à 1m20
	- passer sous un obstacle flottant
	- réaliser une glissée ventrale, dorsale, une coulée
	- se déplacer sur le ventre, grâce à une action alternative des bras et des jambes (crawl)
	- se déplacer sur le dos grâce à une action alternative des jambes et/ou des bras (dos crawlé)
- observer un camarade selon un critère simple	

	Participer aux activités complémentaires
	- participer à des jeux de ballon
	- enchaîner des déplacements et des figures de surface, coordonnés à plusieurs, dans un but esthétique (natation synchronisée)

Cycle des approfondissements :

CV1 : Natation : « Se déplacer sur une trentaine de mètres »	Plonger, et nager une trentaine de mètres, sur le ventre et sur le dos, puis réaliser une coulée ventrale
	- conserver un bon alignement tête/cou/tronc en nageant, en plongeant
	- adopter une respiration aquatique (expiration sous-marine forcée)
	- se déplacer sur le ventre grâce à des mouvements alternés et coordonnés des bras et des jambes, et à une respiration aquatique sur
	- se déplacer sur le dos grâce à des mouvements alternés et coordonnés des bras et des jambes sur une dizaine de mètres
	- effectuer une coulée ventrale
	- enchaîner : (CF test départemental de niveau 2) - Plonger - Parcourir sans aide ni reprise d'appui une dizaine de mètres sur le ventre puis une dizaine de mètres sur le dos - Effectuer une coulée à partir du mur, en passant sous un
	- observer un camarade selon des critères simples

CV 2 : Activités aquatiques et nautiques : « plonger, s'immerger, se déplacer »	S'immerger en grande profondeur pour chercher des objets, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter 10 secondes
	- aller chercher un objet immergé dans le grand bain
	- passer sous un ou plusieurs objets flottants
	- se maintenir 10 secondes en surface
	- expérimenter différents modes de déplacement en surface et sous l'eau
	- observer un camarade selon des critères simples
	Participer à des activités complémentaires
	- explorer différentes entrées dans l'eau
	- <u>vers la natation synchronisée</u> : enchaîner différentes figures et déplacements, en surface et sous l'eau, à plusieurs, dans un but
- <u>vers le water-polo</u> : enchaîner différentes actions élémentaires avec un ballon	

REMARQUES GÉNÉRALES

1- MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AIDER LES ELEVES

➤ La peur de l'eau

Il ne s'agit pas d'une pathologie mais d'une réponse normale de l'organisme qui doit faire face à la perte de ses repères lorsque le corps est immergé dans l'élément liquide. Il faut bien distinguer cette peur justifiée de celle liée à des fantasmes ou fausses idées, l'écho de craintes formulées dans l'environnement familial ou les peurs ancestrales qui appartiennent à notre patrimoine culturel et qui associent l'eau à la mort ou à un passage initiatique.

Toutes ces peurs ne doivent pas être ignorées mais reconnues, verbalisées pour mieux être combattues ensuite. Certains albums de littérature jeunesse évoquent l'aquaphobie. On peut donc s'en servir comme support de discussion.

Les peurs peuvent généralement être de l'ordre de :

- **la peur de se remplir (les jeunes enfants pensent que l'eau peut entrer dans le corps par la bouche, le nez et même parfois les yeux)**
- **la peur de couler**
- **la peur de rester au fond**

En instaurant des petits moments d'expérience permettant de tester les hypothèses des élèves, on écarte une fois pour toutes ces craintes.

➤ Des obstacles physiologiques

Durant l'apprentissage de la natation, il s'agit pour notre corps de perdre ses repères de corps-terrien. Il a des réflexes conditionnés.

Plus d'appui plantaire donc une tendance au pédalage désordonné à la recherche d'appuis.

L'oreille interne perd la notion d'équilibre vertical, elle cherchera donc à le rétablir en **provoquant un redressement de la tête ayant également pour but la libération des voies respiratoires et la recherche de repères visuels. Les bras se placent en extension.**

La perturbation émotionnelle est aussi importante face à la modification du milieu.

➤ La science au service de l'apprentissage de la natation

Il peut donc être judicieux pour l'apprenti nageur d'avoir une approche scientifique des phénomènes liés à l'élément liquide. Faire des parallèles entre les expériences « flotte-coule » et les expériences vécues à la piscine est un excellent moyen de se débarrasser des idées fausses usuelles.

➤ Education au danger

Il ne s'agit pas de nier le danger, au contraire : on apprend à l'enfant à mieux connaître le milieu aquatique et les limites du corps de l'homme. Il a donc une notion des véritables risques (non des risques fantasmés) et de la manière de se conduire pour garder la maîtrise des situations.

Un volet « sauvetage » peut être ajouté à la fin du cycle de natation pour sensibiliser aux gestes appropriés et aux attitudes à éviter.

2- LE « SAVOIR NAGER »

➤ Définition

Le concept de « savoir nager » a évolué. Une définition appropriée à la philosophie scolaire est celle-ci : « prendre le risque de s'aventurer dans le milieu aquatique profond en autonomie complète, sans aucune reprise d'appui immédiat avec le monde solide »

On a donc deux objectifs principaux :

-un objectif utilitaire : savoir se sortir de l'eau.

-un objectif plaisir : savoir rester dans l'eau le plus longtemps possible.

➤ Découverte de nouvelles sensations

Il s'agit de faire perdre progressivement à l'enfant ses repères de TERRIEN pour lui faire acquérir ceux de NAGEUR. Ces transformations passeront par de nombreuses mises en situation, la découverte de sensations nouvelles, la recherche de nouveaux repères, d'autres équilibres, de moyens de propulsion, de solutions respiratoires.

	REPÈRES DU TERRIEN	REPÈRES DU NAGEUR
ÉQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none">- Equilibre vertical- Tête verticale- Regard horizontal- Appuis plantaires- Effet de la pesanteur	<ul style="list-style-type: none">- Equilibre horizontal- Tête horizontale- Regard vertical- Abandon des appuis plantaires- Poussée d'Archimède
RESPIRATION	Respiration innée <ul style="list-style-type: none">- Expiration passive- Inspiration active	Respiration volontaire (bouche) <ul style="list-style-type: none">- Expiration complète dans l'eau (active)- Inspiration brève hors de l'eau (réflexe)
PROPULSION	<ul style="list-style-type: none">- Appuis fixes et solides- Jambes motrices- Bras équilibrateurs- Résistance de l'air (négligeable)	<ul style="list-style-type: none">- Appuis fuyants et mouvants- Bras moteurs- Jambes équilibratrices- Résistance de l'eau (réelle)

3- LES ETAPES ESSENTIELLES

Certaines étapes sont primordiales à l'apprentissage de la natation :

➤ **la familiarisation**

Elle a une durée très variable : de 30 minutes... à plusieurs séances pour certains élèves. Il est important de passer très vite cette étape avec des enfants qui n'ont pas peur de l'eau et de prendre le temps avec les autres.

➤ **flotter, « faire le bout de bois » (Construction du corps flottant) :**

L'enfant doit sentir qu'il flotte : le travail de la remontée passive est fondamental. Tous ces exercices se font en apnée ; elle est spontanée chez la plupart des enfants, mais il est important de donner la consigne de ne pas souffler à ceux qui le feraient. Il s'agira de gérer le déséquilibre. On apprendra à se laisser porter par l'eau, que ce soit en expérimentant la « boule », la « méduse », l'« étoile » ou en testant la remontée passive.

➤ **apprendre à se profiler : « tailler le bout de bois » pour qu'il glisse bien et vite (Construction du corps projectil)**

"Construire le bateau", tête placée et corps gainé (indéformable).

Cette étape est incontournable, elle conditionne l'apprentissage ultérieur des nages.

➤ **apprendre à se propulser, ajouter le moteur (Construction du corps propulseur)**

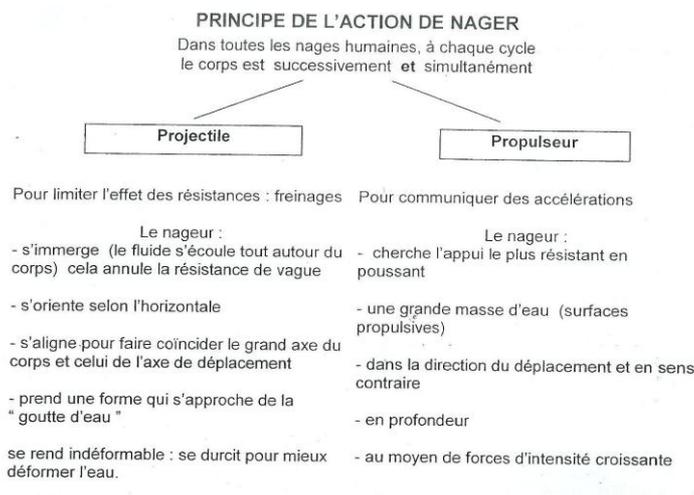
C'est seulement quand le bateau est bien profilé que l'on ajoute les moteurs :

- un petit moteur, les jambes, pour préserver l'horizontalité
- un moteur principal, les bras, pour se propulser.

➤ **coordonner la respiration aquatique et la propulsion**

L'expiration sera complète et sous-marine, l'inspiration brève et sans rupture de l'équilibre horizontal.

➤ **améliorer l'efficacité propulsive dans les deux nages alternatives**



Corps flottant	N°	Corps projectile	N°	Corps propulseur	N°
Tenir une position horizontale, sans mouvement, corps aligné, En position ventrale = 10 sec tête immergée sous les bras En position dorsale = 20 sec	7	Plongeon, entrée « par la nuque », bras en avant Conserver la posture jusqu'à la sortie (bras en avant, tête immergée) Les talons ont au moins franchi 5 m	12	50 m Ventral et 50 m Dorsal avec ventilation alternée Confondre l'axe du corps avec celui du déplacement	17
En position ventrale, parfaitement à plat, tête immergée, talons en surface, se redresser en amenant les genoux aux épaules : (Les pieds retrouvent le fond, les bras et la tête restant encore immergés) En position dorsale, ramener les bras le long du corps, la tête sur les genoux, les pieds au sol.	6	Départ du mur, réaliser une glissée en respectant l'ordre d'immersion : 1/ de la tête 2/ des bras 3/ de la poussée sur le mur Ventral et Dorsal	11	Ventral : Nage alternée sur 50m, tête stabilisée, épaules libérées, ventilation sans rupture des actions motrices, ni de l'horizontalité	16
Sauter du bord, les bras dans le prolongement du corps, en conservant l'indéformabilité et la verticalité, et toucher le fond. (à une profondeur égale à 2 fois la taille de l'élève)	5	Entrer loin dans l'eau, par la nuque	10	Ondulations : 17, 50 m Alternier de manière ininterrompue : entrée (par la nuque) et sortie de l'eau	15
Réaliser la remontée passive : Le temps de remontée excède le temps de descente	4	Chute avant (eau aux genoux) Jambes tendues, sans impulsion Entrée « par la nuque » Sortie vers l'avant et bras en avant en conservant sa posture Chute arrière, les bras touchent l'eau avant la tête.	9	Dorsal : 17,50 m Se propulser des deux bras simultanément : Sans arrêt des mains aux cuisses Arrêt marqué des bras immergés dans le prolongement du tronc.	14
Toucher le fond (à une profondeur égale à la taille de l'enfant augmentée de la longueur de son bras)	3	Bascule avant : entrée en contact avec l'eau par la nuque. Bascule arrière : entrée en « V » ⇒ Accepter le déséquilibre sans manifester de réaction de redressement ou d'extension de la tête, du tronc, des bras	8	Ventral : 17,50m Conserver la posture du plongeon de départ et « tourner les bras »	13
Se déplacer en immersion totale, avec ou sans appui à la goulotte, sur 5 m ou 5 sec	2				
Se déplacer le long du mur dans le grand bassin (coudes et épaules dans l'eau)	1				

La construction du nageur : la part de chaque composante de la natation pour chaque étape

Familiarisation
 Equilibre
 Propulsion
 Respiration

ETAPES									
I II III	Pour l'enfant qui débute....	Première découverte du milieu (rondes, petits trains, jeux de déplacements...)					1ers déséquilibres	1ères actions de bras en marchant	
		Découverte du grand bain Premières immersions complètes	Perdre ses appuis plantaires					Actions de bras PB et jambes GB	
		Rester sous l'eau Ouvrir les yeux, la bouche Explorer la profondeur Sauter dans le grand bain	Vivre différentes situations de remontées passives					Actions de bras et jambes pour s'équilibrer	
IV	Vers l'enfant qui flotte	Se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal)				Actions de bras et de jambes pour se redresser, s'équilibrer	Souffler dans l'eau		
V	Vers l'enfant qui glisse	Réaliser de longues glissées ventrales et dorsales (en ayant compris le rôle fondamental de la tête)				Utiliser des appuis solides pour se propulser	Souffler dans l'eau, inspirer hors de l'eau plusieurs fois de suite (hors nage)		
VI VII	Vers l'enfant qui nage ...15m	Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues aux mouvements propulsifs des bras	Prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (en ventral et en dorsal) Ajouter le vrai moteur : les bras (ventral et dorsal)			Souffler en fin de glissée Se propulser en apnées successives			
	...30m	Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues à la propulsion et à la respiration Réaliser des plongeons	Améliorer l'efficacité de sa propulsion en crawl et dos pour nager plus loin		En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner, pour nager plus loin				
	Vers l'enfant qui nage vite et/ou longtemps	Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace	Améliorer les trajets moteurs et l'amplitude/fréquence, pour nager plus loin et/ou plus vite		Améliorer sa respiration pour diminuer les freins (nager vite) et mieux gérer son effort (nager longtemps)				

William BÉHAGUE – Patrice MICHEL – Sylvie ROST – Denis WESTRICH, Tous en nage –CPC EPS 68, décembre 2010

CONSTRUCTION DE LA SÉANCE

Le matériel doit être au bord du bassin au début de la séance et doit être rangé à la fin.

Durée : environ 45 minutes

<p style="text-align: center;">Accueil – Prise en main</p> <p>regrouper les élèves à la sortie des douches</p> <p>vérifier l'effectif de son groupe tout au long de la séance (liste nominative remise par l'enseignant)</p> <p>annoncer le contenu de la séance au groupe que l'on a en charge</p>	5 min
<p style="text-align: center;">Mise en train</p> <p>reprendre une situation déjà vue qui mettra rapidement les enfants en activité</p>	5 min
<p style="text-align: center;">Partie principale</p> <p>reprendre ce qui a été fait au cours de la séance ou des séances précédentes (2/3 du temps), la répétition est un facteur essentiel de tout apprentissage</p> <p>introduire un nouvel apprentissage (1/3 du temps)</p>	25 min
<p style="text-align: center;">Réinvestissement (et non récréation)</p> <p>les espaces restent aménagés, chaque intervenant reste responsable de son groupe</p> <p>proposer aux élèves de réessayer certains éléments de la séance (dans le cas d'une séance plus courte, cette partie sera supprimée)</p>	5 min
<p style="text-align: center;">Bilan de séance</p> <p>voir avec les élèves si les objectifs ont été atteints et si non pourquoi</p>	5 min

DES REPERES DE PROGRESSION

Comportement observé chez l'enfant (ce que l'on voit)	Objectif de travail (ce que l'on peut proposer)
1. L'enfant ne connaît ni la piscine, ni l'eau.	Première familiarisation : découverte des douches, jeux de déplacement.
2. L'enfant évolue dans le petit bain, mais en gardant toujours les pieds au sol.	Perte des appuis plantaires. Découverte du grand bain. Premières immersions complètes.
3. L'enfant cherche à s'allonger et s'immerge quelques secondes au petit bain. Au grand bain, il chemine à la goulotte.	Rester sous l'eau, ouvrir la bouche, les yeux, explorer la profondeur. Vivre différentes situations de remontées passives. Sauter dans le grand bain.
4. L'enfant sait qu'il flotte : il saute dans le grand bain et se laisse remonter sans rien faire.	CORPS FLOTTANT : se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal).
5. L'enfant s'allonge sur le ventre, sur le dos et tient la position 5 secondes.	CORPS PROJECTILE : réaliser de longues glissées ventrales et dorsales, des plongeurs.
6. L'enfant maîtrise les glissées ventrales et dorsales.	CORPS PROPULSEUR : prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (positions ventrale et dorsale). Rajouter le vrai moteur : les bras (nages ventrale et dorsale).
7. L'enfant nage 15 mètres.	En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner aux mouvements des bras pour nager plus loin. Améliorer l'efficacité de sa propulsion en dos et en crawl pour nager plus loin.
8. L'enfant nage 30 mètres et plus en dos et crawl.	Améliorer l'efficacité de sa nage pour aller plus vite (vitesse sur 25 mètres). ou améliorer l'efficacité de sa nage pour nager longtemps (10 minutes). ou, si nombre de séances très important, varier sa propulsion : apprendre d'autres nages codifiées. ou, si nombre de séances très important, s'initier à d'autres activités aquatiques.

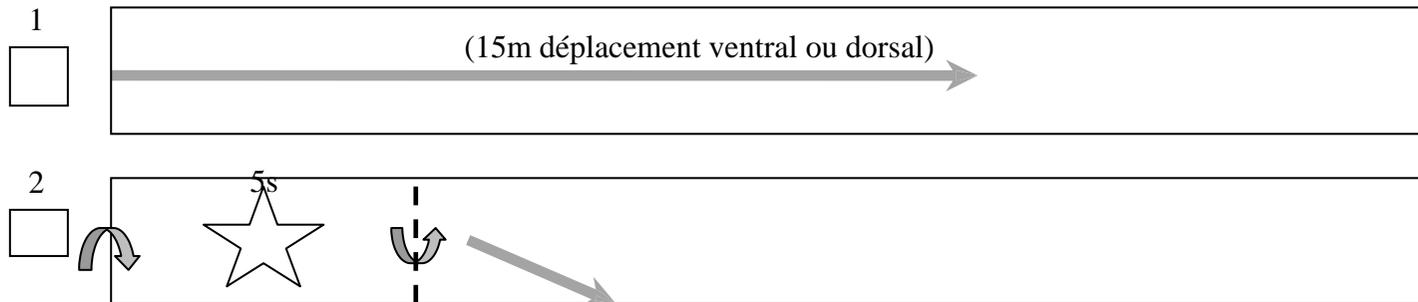
CONSEQUENCES TECHNIQUES DES BASES MECANIQUES ET BIOLOGIQUES DE LA NATATION

L'enseignant ne peut pas faire de faute technique s'il respecte les principes suivants :

1. Toutes les nages se font dans **un équilibre horizontal**.
2. Les surfaces motrices :
 - doivent être **les plus grandes possible** (main + avant-bras, voire bras et aisselle)
 - doivent être bien orientées, **perpendiculairement à l'axe de déplacement**.
 - se déplacent **parallèlement à l'axe de déplacement**.
 - se déplacent avec le **maximum d'amplitude**
 - se déplacent **en accélération**
3. Les actions motrices **doivent être continues**.
4. L'expiration est longue, **continue, complète et aquatique**.
5. L'inspiration est brève, **essentiellement buccale**.
6. L'inspiration **se fait en dehors de l'action motrice des bras**.

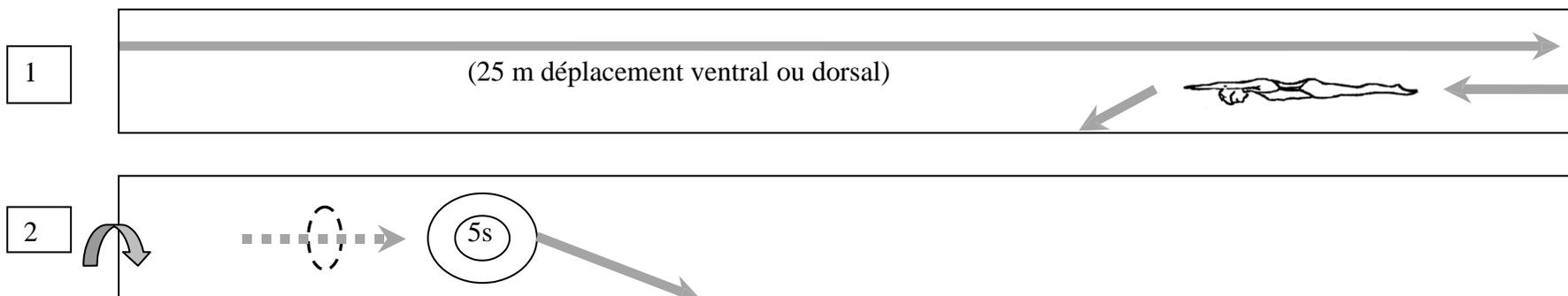
Palier 1 : fin de cycle 2

Indications pour l'évaluation	Proposition de mise en œuvre 68	Commentaires des CP EPS 68
<p><i>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.</i></p> <p><i>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</i></p> <p><i>Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</i></p>	<p><u>2 parties séparées par un temps de récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> • 2. Enchaîner sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur (minimum 1m80 pour une question de sécurité) : <ul style="list-style-type: none"> - sauter dans l'eau - se laisser remonter <ul style="list-style-type: none"> - puis se laisser flotter 5 secondes - puis passer sous une ligne d'eau - puis regagner le bord 	<p>Il est pertinent de démarrer par une glissée ventrale (travail de la position torpille)</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>---</p> <p>Se laisser remonter : c'est l'occasion de travailler la remontée passive, étape incontournable</p> <p>Se laisser flotter : soit en position étoile, méduse, torpille, sur le ventre ou sur le</p>



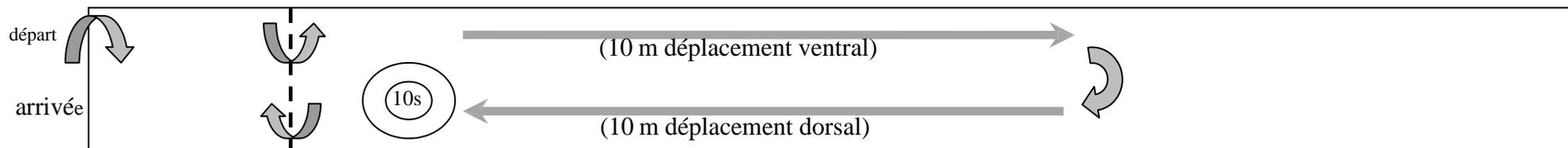
Palier 2 : fin de cycle 3

Indications pour l'évaluation	Proposition de mise en œuvre 68	Commentaires des CP EPS 68
<p><i>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.</i></p> <p><i>Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.</i></p> <p><i>Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.</i></p>	<p><u>2 parties séparées par un temps de récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Enchaîner : <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer sur 25 mètres, - puis toucher le mur, se retourner et faire une glissée - puis nager pour regagner le bord. <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> • 2. Enchaîner, sans reprise d'appuis, en grande profondeur : <ul style="list-style-type: none"> - sauter ou plonger - puis passer dans un cerceau immergé en position verticale à une distance de 3 à 7 m du bord selon que l'élève saute ou plonge - puis se maintenir en surface sur place pendant au moins 5 secondes - puis regagner le bord 	<p>Il est pertinent de démarrer par une glissée Déplacement possible sur le ventre et/ou sur le dos</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>---- Il est pertinent de privilégier le plongeon (cf programmes 2008) et de passer directement dans le cerceau. Le(s) cerceau(x) seront immergé(s) à environ 1m50 de</p>



Palier 3 (collège)

Indications pour l'évaluation	Proposition de mise en œuvre 68	Commentaires des CP EPS 68
<p>L'évaluation s'effectue en <u>réalisant le parcours complet</u>.</p> <p><u>Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sauter en grande profondeur ; - revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ; - nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos ; - réaliser un sur-place de 10 secondes ; - s'immerger à nouveau pour passer 	<p><u>Parcours complet enchaîné sans reprise d'appuis :</u> (parcours proposé pour un bassin de 25m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter en grande profondeur - Puis revenir à la surface - Puis passer sous une ligne d'eau - Puis nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre, demi tour, nager 10 mètres sur le dos - Puis réaliser un sur-place de 10 secondes - Puis s'immerger à nouveau pour passer sous une ligne d'eau 	<p>Sauter en restant indéformable (si la profondeur le permet)</p>

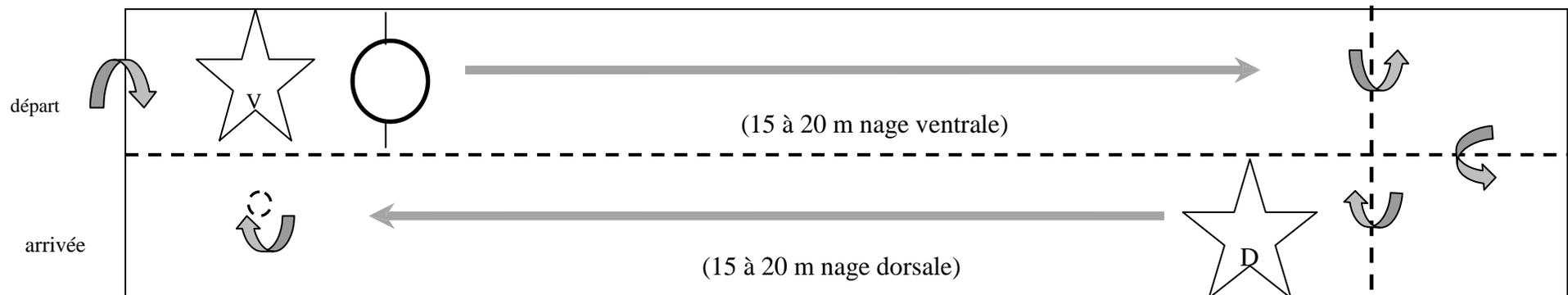


Pour aller plus loin : le niveau Sauv'nage*

Quand les conditions le permettent, le sauv'nage constitue un test supplémentaire intéressant pour des élèves ayant satisfait aux exigences des 3 paliers

Parcours à enchaîner sans reprise d'appui :

- Sauter du bord, se laisser remonter sans mouvement
- réaliser un équilibre en position ventrale (tenu 5"),
- nager jusqu'à un cerceau placé horizontalement et y entrer,
- rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5",
- ressortir du cerceau, nager sur le ventre 15 à 20 mètres
- passer successivement sous 3 lignes d'eau espacées d'au moins 2m50,
- réaliser un équilibre en position dorsale (tenu 5"),
- nager sur le dos 15 à 20 mètres,
- puis aller chercher un objet immergé à 1m80.



*le diplôme sauv'nage pourra être validé par une personne habilitée (MNS,...)

