



Livret d'accueil des établissements scolaires

Piscine Municipale d'Albert

Rue du 8 mai 1945

80300 ALBERT

Tél : 03.22.75.25.99



Rentrée scolaire 2023/2024

Référents Direction Académique de la Somme :

MARCHAL Lise, conseiller pédagogique départemental E.P.S ;

CARREZ Sébastien, conseiller pédagogique départemental E.P.S ;

MALASSIS Marjorie, Inspectrice de l'éducation nationale ; MOLLON

Thierry, Conseiller pédagogique de circonscription E.P.S.

Référent Piscine d'Albert :

Yoann LEGROS, responsable de l'établissement.

Textes de référence :

- Décret 2017-766 du 04 mai 2017 : agrément des intervenants extérieurs en EPS.
- Circulaire n°2017-116 du 06/10/2017 : agrément des intervenants extérieurs aux activités physiques et sportives.
- B.O. n°31 spécial du 30 juillet 2020 : programmes d'enseignement à l'école primaire.
- B.O n°25 du 24 juin 2021 : programme de l'école maternelle
- Note de service du 28/02/2022 : contribution de l'École à l'aisance aquatique
- Circulaire académique du 26/08/2022 : mise en œuvre de l'aisance aquatique et du savoir-nager en sécurité.
- Circulaire du 13/06/2023 : sorties et voyages scolaires

Sommaire 1. Calendrier et organisation générale

2. La piscine d'Albert

2.1 L'accueil

2.2 Les vestiaires

2.3. Le bassin

3. Les séances

3.1 Les rôles de chacun

3.2 Absence(s)

3.3 Incidents ou accidents

4. Le cycle

4.1 La première séance

4.2 L'organisation pendant les séances

4.3 La trame pédagogique et les évaluations

1. Calendrier et organisation générale

En juin, un travail sur les plannings de l'année suivante est organisé entre le CPC EPS référent et le responsable de la piscine, puis proposition du planning aux enseignants avant la validation définitive.

Les trimestres de l'année scolaire 2023/2024 :

Trimestre 1 de la semaine **36** à la semaine **48** (du **jeudi 7/09/23** au **vendredi 1/12/23**)

Trimestre 2 de la semaine **49** à la semaine **8** (du **lundi 4/12/23** au **vendredi 23/02/24**)

Trimestre 3 de la semaine **11** à la semaine **23** (du **lundi 11/03/24** au **vendredi 7/06/24**)

Stage massé Grande Section des écoles primaires d'Albert de la semaine **24** à la semaine **26** (du **lundi 10/06/24** au **mardi 25/06/24**)

Les créneaux horaires :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 2 créneaux le matin 9h30 et 10h10 et 2 créneaux l'après-midi 14h et 14h40.

L'organisation :

Deux classes par créneau maximum, dans la mesure du possible une classe par créneau devra être privilégiée afin d'offrir les meilleures conditions possibles d'apprentissage.

La mise à disposition de deux M.N.S de la ville sur chaque créneau (sauf en cas d'absence, maladie ou autres indisponibilités). En cas d'absence d'éducateurs, nous nous engageons à prévenir l'école dans les meilleurs délais.

2. La piscine d'Albert

La zone d'accueil :



La zone des vestiaires, douches et sanitaires :



Le bassin sportif :



Descriptif du bassin : Bassin 25m x 10m, 250 m², profondeur de 0,94m à 2,10m côté plot.

2.1 L'accueil :

À l'arrivée dans l'établissement, les élèves se rangent calmement dans le hall. L'enseignant se présente auprès de l'agent d'accueil afin de remplir la feuille d'émargement.

Le rôle de l'agent est d'accueillir, de renseigner et de contrôler l'accès aux vestiaires.

Pendant que l'enseignant remplit la feuille d'émargement, dans le calme, les enfants retirent leurs chaussures et leurs chaussettes qui seront placés ensuite placés dans des bacs en plastique de couleur prévus à cet effet et selon la disposition prévue par l'agent d'accueil.

Pour l'hygiène de l'établissement, il est important de faire respecter la zone chaussée (hall d'accueil) et les zones non-chaussées (vestiaires/douches et toilettes).

2.2 Les vestiaires

Dès le hall d'accueil, les filles et les garçons sont séparés dans 2 vestiaires distincts. La répartition des classes dans les différents « espaces » vestiaires est organisée par les agents de la piscine pour une gestion optimale.

Le respect de cette répartition est demandé afin de permettre l'accueil des autres écoles et/ou l'entretien des vestiaires par les agents.

Il est possible de ranger ses affaires dans les casiers ou sur les portants prévus à cet effet.

Le rôle de l'agent est :

- de gérer et de faire respecter le calme dans les vestiaires ;
- d'orienter les élèves et les adultes ;
- de surveiller que tout se passe bien.

Règles d'hygiène :

Une fois dans les vestiaires, les élèves doivent se mettre en tenue de bain pour accéder à « l'espace » douches et toilettes.

Avant d'accéder au bassin :

- il est recommandé d'inviter les élèves à passer aux toilettes.
- il est obligatoire de se laver (avec savon) sous la douche pour tous les baigneurs (élèves et adultes) juste avant d'aller sur le bassin, des distributeurs ont été installés à cet effet mais l'école peut également prévoir du savon pour ces élèves.

Les élèves dispensés ou présentant des infections cutanées (plaies, etc..) doivent rester dans l'établissement scolaire dans la mesure du possible car ils représentent une grande source de contamination pour les autres usagers. En cas de verrues plantaires, le port de chaussons de natation est obligatoire.

Autres règles à rappeler également aux élèves avant le cycle de natation :

- avoir une tenue adaptée à la pratique en évitant les tenues utilisées en plage, le port du caleçon, du short large, de la combinaison sont interdits, seul le maillot de bain est admis ;
- attention de ne pas porter le maillot de bain avant d'arriver à la piscine (sauf 1^{er} créneau du matin), ce n'est pas un sous-vêtement ;
- une tenue adaptée est également demandée (short / tee-shirt) pour toute personne qui ne se baigne pas et/ou accompagne au bord du bassin.

Les élèves se stationnent ensuite au niveau du pédiluve, accompagnés et dirigés par l' /les enseignant(s) et l' /les accompagnateur(s) autorisé(s).

2.3. Le bassin

Arrivée sur le bassin :

Les élèves doivent attendre avant de passer le pédiluve qu'on leur donne l'autorisation d'avancer seulement après la sonnerie de fin de cours puis ils vont se ranger sur le côté le long du mur « côté infirmerie » en attendant les consignes de l'enseignant ou des M.N.S.

Sortie du bassin :

Les élèves sortent de l'eau et se réunissent « côté baie vitrée » pour permettre l'entrée de la classe suivante et qu'on leur donne l'autorisation de rejoindre les vestiaires.

Les conditions matérielles d'accueil :

En terme d'organisation sur le bassin, les enseignants et les M.N.S se mettront d'accord avant chaque début de séance. Les lignes 1 et 4 seront principalement occupées par les élèves non autonomes et les lignes 2 et 3 par les élèves autonomes.

Le matériel de sécurité et pédagogique :

L'ensemble du matériel de sécurité et pédagogique est à la disposition des enseignants, celui-ci se situe sur le bord du bassin et/ou dans le local ouvert dédié (hors matériel Aquaform').

Matériels : échelle « pont de singe », triangle pédagogique, perche fixe, tunnels lestés, cerceaux lestés, palmes, planches, pull buoy, etc...

Nous vous demandons le plus grand respect dans l'utilisation du matériel ainsi que dans son rangement. Les élèves ne sont pas autorisés à se rendre seuls dans le local matériel.

Le toboggan peut être utilisé mais uniquement avec un adulte présent à proximité.

La surveillance

Un M.N.S est exclusivement affecté à la surveillance et à la sécurité des activités, il est positionné sur la chaise haute ou au bord du bassin, pendant toute la durée de présence des classes dans le bassin et sur les plages tel que défini dans le Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours (P.O.S.S).

En prévention, il indique un éventuel danger lors de la mise en place d'une situation.

Il fait respecter l'évacuation si nécessaire et il intervient en cas d'accident.

Autres règles de sécurité à appliquer par les enseignants, adultes agréés et accompagnateurs pendant les séances :

- respecter le signal sonore qui indique la fin de séance de 40 min ou celui qui indique un problème plus grave et faire évacuer le plus vite possible le bassin ;
- veiller à la discipline sur le bassin ;
- veiller à ce que les élèves ne poussent pas et ne courent pas sur le bord du bassin ;
- veiller à ce que les élèves ne plongent pas côté petit bain ;
- ne jamais laisser des élèves dans le bassin sans surveillance même pour aller chercher du matériel et/ou le ranger ;

- le port du masque en verre est interdit ;
- avoir une perche à proximité en cas de besoin ;
- respecter impérativement les créneaux horaires d'entrée et de sortie de l'eau ;
- veiller à ce que personne n'utilise de téléphone et/ou smartphone dans l'établissement.

3. Les séances

3.1 Les rôles de chacun :

Le professeur des écoles

Le professeur des écoles est le responsable pédagogique de la séance. En amont, un projet pédagogique a été réalisé et signé.

Il doit émarger la feuille mise à disposition à l'entrée et à la sortie de la piscine avec comptage des élèves.

A la première séance, il se munit de la fiche d'évaluation diagnostique pré-remplie des noms et prénoms des élèves afin de gagner du temps dans la réalisation des groupes.

A la deuxième séance, il remettra à chaque M.N.S une feuille d'évaluation avec la liste des enfants du groupe, celle-ci devra correspondre au niveau des élèves.

Des changements de groupes pourront avoir lieu durant le cycle selon les besoins.

Il prend en charge un groupe, de préférence les élèves les plus débrouillés.

Durant les deux dernières séances du cycle, les évaluations finales seront préparées et mises en œuvre avec les M.N.S.

Le M.N.S : intervenant agréé qualifié

Il vient en aide à l'école dans ces missions d'enseignements de la natation, il collabore et met en application le projet pédagogique natation de l'école.

Il prend en charge un groupe, de préférence les niveaux les plus faibles.

Il fait passer les évaluations de son groupe en collaboration avec l'enseignant et lui transmet les résultats.

Il est à l'écoute des enseignants et peut les conseiller car il a les connaissances et les compétences ou vous conforter dans vos choix pédagogiques dans le but d'aider les enfants à s'épanouir et progresser en milieu aquatique.

Le parent, intervenant bénévole agréé

L'intervenant bénévole agréé est placé sous l'autorité de l'enseignant.

Il est amené le plus souvent à être dans l'eau mais peut également être sur le bord en tenue adaptée.

Il aide l'enseignant ou les M.N.S à sécuriser et à organiser les situations d'apprentissages ou rappeler les consignes aux élèves.

En aucun cas, il ne doit être seul en situation d'enseignement mais peut néanmoins encadrer un atelier, durant un temps limité, dont le contenu pédagogique aura été préalablement défini et présenté par l'enseignant ou le M.N.S.

Cas particulier : des professeurs d'E.P.S et M.N.S (hors collectivité) en exercice peuvent prendre en charge l'enseignement d'un groupe si nécessaire.

Les parents accompagnateurs non-agr es

Ils ne sont pas autorisés à venir sur le bord du bassin. Ils sont néanmoins invités à rester au niveau du pédiluve pour accompagner les élèves aux toilettes (pour les maternelles et les CP si nécessaire), ou à l'entrée de la piscine pour les autres niveaux (rappel : le téléphone est interdit dans l'établissement).

Les auxiliaires de vie ne peuvent pas encadrer les activités mais ils peuvent accompagner individuellement des élèves sur le bord du bassin pour les aider à la réalisation des consignes en application du Projet Personnalisé de Scolarisation (PPS).

Les ATSEM, après autorisation écrite de leur employeur, peuvent accompagner les classes pour le transport, les vestiaires, les toilettes et les douches mais ne peuvent en aucun cas compter dans le taux d'encadrement et venir sur le bassin.

3.2. Absence(s) :

En cas d'absence d'un ou plusieurs éducateurs :

Les écoles seront informées et devront prévoir un nombre suffisant d'intervenants.

En cas d'absence d'un enseignant :

Il appartient aux directrices et directeurs des écoles d'informer le responsable de la piscine de l'annulation puis de la reprise des activités de natation.

Ces informations réciproques sont indispensables car elles peuvent entraîner une modification temporaire de l'organisation des groupes de travail pendant la période considérée.

3.3 Incidents ou accidents :

En cas d'incident impliquant un nettoyage des sols (vomi, sang, etc...), prévenir le M.N.S en surveillance afin qu'il enclenche la procédure de nettoyage auprès de ses collègues.

En cas d'incident impliquant un nettoyage du bassin (vomi, excrément, etc..) prévenir le M.N.S et évacuation préventive du bassin. Les M.N.S jugeront de la situation et de la marche à suivre pour la suite de la séance.

En cas de blessures sur le bassin, un agent de la piscine viendra effectuer les premiers soins et un M.N.S évaluera la situation pour juger si l'élève est apte à reprendre sa séance ou si elle doit s'arrêter.

En cas de problème plus grave (malaise, perte de connaissance, chute, etc...), prévenir le M.N.S en surveillance ou le laisser intervenir et prendre en charge la victime. Les M.N.S jugeront de la situation et de la marche à suivre pour la suite de la séance en application des procédures du P.O.S.S.

4. Le cycle

4.1 La première séance :

Rappel de certaines règles d'hygiène et de sécurité par un M.N.S puis l'écoute des 2 signaux distincts, le 1 r matérialisant la fin de cours (carillon) ou le 2 nd matérialisant un incident ce qui implique l'évacuation obligatoire du bassin.

Constitution des groupes :

L'enseignant(s) arrive sur le bassin avec les différents groupes déjà constitués qui s'appuie sur les évaluations des années précédentes.

Rappel des 2 cas de figure :

- 3 groupes pour un créneau à 1 classe ;
- 4 groupes, mixant les 2 classes, pour un créneau à 2 classes.

Ensuite, les M.N.S en collaboration avec l'enseignant(s) demanderont aux élèves d'effectuer un parcours sur une ligne du bord afin de situer le niveau des élèves sur la base du tableau ci-après et vérifier l'homogénéité des groupes proposés par l'enseignant.

Les OBSERVABLES de la 1^{ère} séance

Entrée dans l' eau	Par les marches (petite profondeur)																
	Par l'échelle avec aide ou seul																
	Par un saut avec aide (perche, frite)																
	Par un saut seul																
	Par un plongeon																
Déplacement	Le long du mur, en position verticale, tête et épaules hors de l'eau, contact des pieds contre le mur																
	Le long du mur, tête immergée, équilibre horizontal, appuis au bord																
	Le long du mur, équilibre horizontal, sans prises d'appui au bord (ou peu), tête immergée et se redressant à la verticale pour respirer																
	En autonomie : - loin du bord - se déplace en position ventrale et dorsale																
Immersion Franchissement d' obstacles	Refuse l'immersion																
	Immersion le long du mur Passe sous une perche Contact avec le rebord																
	Passe sous une perche à 2 mètres du bord																
	En autonomie : - sans reprise d'appuis solides - contourne et passe sous la perche sans la toucher																

Capture d'écran

Ce qu'il y a à construire

Niveaux	Ce qu'il y a à construire	Validation
Débutant non autonome	Accepter de mettre la tête sous l'eau. Se déplacer de manière différente pour réduire les appuis plantaires et expérimenter l'horizontalité. Modifier la direction de son déplacement et se repérer visuellement.	Aisance aquatique - Palier 1 Entrer seul dans l'eau, Se déplacer en immersion complète Sortir seul de l'eau.
Débutant autonome	Construire l'apnée. Vivre et éprouver la remontée passive. Se déplacer en acceptant de mettre tout son corps dans l'eau, accepter le changement de posture (de terrien à nageur)	Aisance aquatique – Palier 2 Sauter ou chuter dans l'eau Se laisser remonter Flotter de différentes manières Regagner le bord Sortir seul.
Débrouillé	Accepter le déséquilibre. Prendre conscience du placement de la tête dans l'horizontalité. Prendre conscience de l'alignement de la tête et du tronc pour conserver l'horizontalité. Libérer les voies aériennes pour inspirer et prolonger l'horizontalité ventrale et dorsale.	Aisance aquatique – Palier 3 Entrer dans l'eau par la tête Se déplacer sur 10 m tête immergée Flotter sur le dos Regagner le bord Sortir seul.
Confirmé	Construire une respiration (aquatique) efficace et adaptée à la distance : - dissocier la tête et le tronc (prendre une inspiration sur le côté), - placement de la respiration en dehors des phases propulsives. Propulsion par les membres supérieurs et inférieurs (fréquence et force adaptées à la distance). Utiliser une stratégie adaptée à l'objectif.	Attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS)

Dès la fin de l'évaluation de leurs groupes, les enseignants pourront démarrer leur séance sans attendre le passage de tous les élèves.

L'enseignant récupérera à la fin de la séance la feuille d'évaluation diagnostique afin de finaliser les groupes pour la deuxième séance.

4.2 L'organisation pendant les séances :

Dès la deuxième séance, l'enseignant fournira à chaque M.N.S une feuille d'évaluation finale correspondant au niveau des élèves et avec le nom des élèves.

Chaque encadrant prend en charge son groupe, constitué à l'issue de l'évaluation diagnostique, durant toute la séance, il peut demander à bénéficier de l'aide d'un bénévole agréé afin d'organiser ces situations pédagogiques.

Pour le bon déroulement de la séance, avant de débiter la 1^{ère} situation, les encadrants organisent la répartition des espaces et des couloirs de nage pour toute la durée de la séance en prenant en compte les évolutions et les besoins particuliers au cours de la séance, toujours en fonction du niveau des élèves.

Exemple : l'utilisation de l'échelle pédagogique qui sera placée à un endroit du bassin et pour laquelle une rotation devra s'effectuer.

Ce sont les groupes qui se déplacent et non le matériel pédagogique.

Il est indispensable d'éviter qu'un même espace soit occupé par 2 groupes différents.

Remarques concernant les jeux libres :

En aucun cas, les groupes constitués ne peuvent s'associer de manière systématique afin de s'adonner à une pratique de type « récréative ». Toute activité libre doit rester occasionnelle avec, le cas échéant, un réel intérêt pédagogique sans que cela puisse constituer une séance entière...

4.3 La trame pédagogique et les évaluations :

Savoir-nager, une compétence fondamentale définie dans les programmes

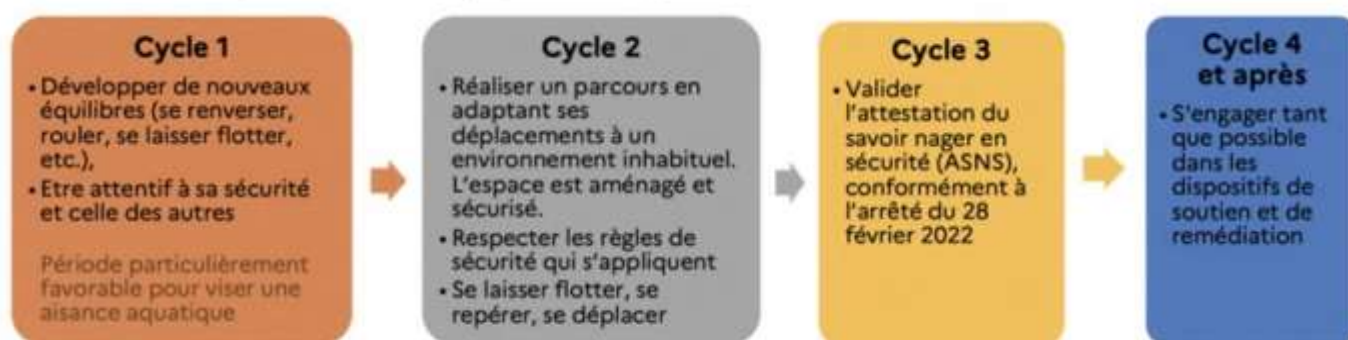
Il est attendu des élèves une **maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité** dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce).

Le parcours de formation du nageur sécurisé débute dès l'école maternelle, avec l'objectif d'une **première expérience positive de l'eau et l'acquisition par tous d'une aisance aquatique**.

L'acquisition du savoir-nager se poursuit sur l'ensemble du cursus scolaire, **prioritairement de la classe de cours préparatoire (CP) à la classe de sixième**.

L'obtention de l'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) en fin de cycle 3 marque une étape incontournable dans le parcours de formation des élèves.

Cohérence du parcours d'apprentissage



Les évaluations seront réalisées au cours du cycle et/ou en fin de cycle avec toutes les écoles.

Les enseignants et les MNS se coordonneront pour les mettre en œuvre, ils s'appuieront sur les éléments ci-dessous.

AISANCE AQUATIQUE : repères et paliers d'acquisition – Palier 1

Paliers d'acquisitions de L'AISANCE AQUATIQUE	Objectifs	Observables	Continuum d'acquisition
<i>Les repères pour l'aisance aquatique et les paliers d'acquisitions permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.</i>			
Palier 1 : Cette première étape consiste à : - entrer seul dans l'eau, - se déplacer en immersion complète, - à sortir seul de l'eau.	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1- Entrer seul dans l'eau 2- Sortir seul de l'eau	- Entrer par les marches - Entrer par l'échelle - Sortir par les marches - Sortir par l'échelle
	Passer de l'appui à la suspension	3- Se déplacer avec les épaules immergées	- Se déplacer en marchant en PP - Se déplacer le long du mur (épaules immergées) avec les 2 mains - Se déplacer le long du mur avec une main, tête immergée
	S'immerger	4- Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes	- Ramasser des objets en petite profondeur en s'immergeant - Immerger la tête en se tenant au bord - Immerger la tête en passant sous une perche - Immerger la tête en descendant le long de l'échelle
	S'immerger de plus en plus longtemps		

AISANCE AQUATIQUE : repères et paliers d'acquisition – Palier 2

Paliers d'acquisitions de L'AISANCE AQUATIQUE	Objectifs	Observables	Continuum d'acquisition
<i>Les repères pour l'aisance aquatique et les paliers d'acquisitions permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.</i>			
Palier 2 : Cette seconde étape nécessite de : - sauter ou chuter dans l'eau, - se laisser remonter, - flotter de différentes manières, - regagner le bord, - à sortir seul.	Accepter l'action de l'eau sur son corps	5- Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)	- Descendre le long de la perche pour toucher le fond avec ses pieds - Remonter le long de la perche
		6- Puis se laisser remonter passivement	- Descendre le long de la perche pour toucher le fond avec ses pieds - Enchaîner avec une remontée passive
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	Flotter de différentes manières	
A partir d'un saut : 7- Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé) 8- Puis se laisser remonter passivement			- Sauter pour toucher le fond avec ses pieds - Enchaîner une remontée passive

AISANCE AQUATIQUE : repères et paliers d'acquisition – Palier 3

Paliers d'acquisitions de L'AISANCE AQUATIQUE	Objectifs	Observables	Continuum d'acquisition
<i>Les repères pour l'aisance aquatique et les paliers d'acquisitions permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.</i>			
Palier 3 : Cette dernière étape consiste à : - entrer dans l'eau par la tête, - remonter à la surface, - parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, - flotter sur le dos avec le bassin en surface, - regagner le bord, - sortir seul.	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	9- Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos Enchaînement : 10- Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur	- Basculer dans l'eau en boule depuis le bord pour rentrer par le haut du dos - Entrer dans l'eau par une chute arrière - Plonger dans l'eau depuis le bord, le plot
		Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	11- S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes
	12- S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires		- S'équilibrer en position dorsale - Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal - Pousser contre le mur en position dorsale, tête dans l'alignement du corps quelques secondes
			- Enchaîner avec un déplacement dorsal sur quelques mètres
		13- Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager	- Entrer dans l'eau tête en premier sur un toboggan - Entrer dans l'eau par un plongeon - Entrer dans l'eau et enchaîner une coulée ventrale
		14- Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide	

L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS)

Précisions : La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

Capacités	Indications pour l'évaluation
<i>Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.</i>	
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 25 m.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).
Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
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 20 m.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète sur une distance de 1,5 m	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ sur une distance de 3,5 m	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	Le nageur peut attendre les secours.

Connaissances et attitudes :

- **savoir** identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- **connaître** et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- **savoir** identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.