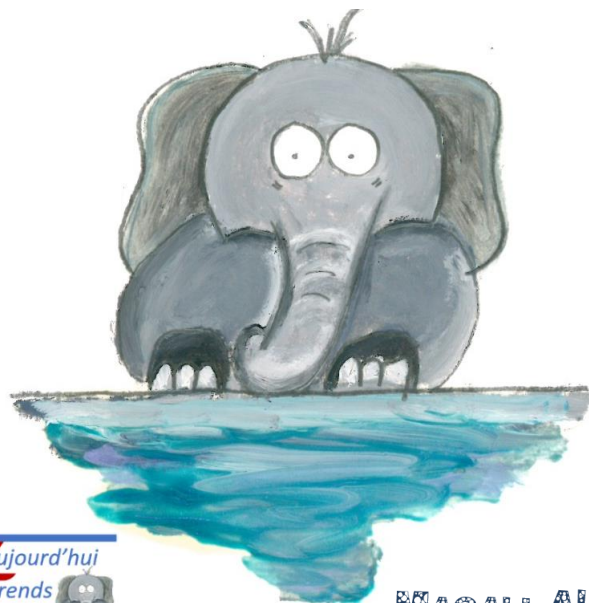


Prévention des noyades
et développement
de l'aisance aquatique

OUTIL
PÉDAGOGIQUE ET
NUMÉRIQUE

PLOUF



Aujourd'hui
j'apprends



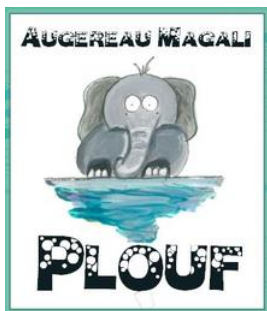
MAGALI AUGEREAU

Dispositif Ministériel Aisance Aquatique

En référence à la note de service du 28-2-2022 sur l'enseignement de la natation scolaire, contribution de l'école à l'aisance aquatique

MON CAHIER DE RÉUSSITES EN NATATION

NOM Prénom : _____



PLOUF !

Je me jette à l'eau

Accompagner l'enseignement de la natation scolaire avec une démarche explicite en partenariat avec les associations sportives et les collectivités territoriales.

Chers parents,

Apprendre à nager à son enfant est une préoccupation forte. Mais, pour un papa, une maman, des grands-parents, cette étape peut parfois être angoissante.

Pour vous aider, le ministère des Sports et des jeux olympiques et du paralympique propose de nombreuses vidéos des phases de l'apprentissage à regarder en famille avant d'aller à la piscine. Les vidéos sont libres d'accès sur le site gouvernemental.

[Aisance Aquatique - 1ère étape - \(sports.gouv.fr\)](http://sports.gouv.fr)

Le livret *PLOUF* accompagne votre enfant tout au long de ses réussites. Encouragez-le à gravir chacun des petits paliers proposés dans le parcours de l'enfant nageur. Suivez la progression dans son apprentissage en le laissant colorier les parties des personnages après chacun de ses succès à la piscine. Il pourra ainsi valider les 3 paliers de l'aisance aquatique et gagner son attestation.

Je tiens particulièrement à remercier tous les porteurs de projets du dispositif ministériel « Aisance Aquatique », les maîtres-nageurs et les écoles impliqués pour l'intérêt porté au projet PLOUF et sa mise en œuvre sur le terrain au service de l'apprentissage des enfants du département des Bouches-du-Rhône, et ce, afin de faire de la réussite des enfants un vrai bonheur aquatique !

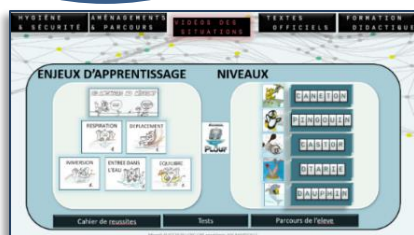


LE PARCOURS DE L'ENFANT NAGEUR

Une démarche d'enseignement explicite en :
3 temps / 3 outils / 3 paliers

AVANT

La séance de natation



PLOUF est un outil numérique gratuit

Éducation nationale, jeunesse & sports, pour les professeurs des écoles, les éducateurs sportifs et les parents. 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

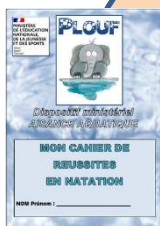
La séance de natation



L'enfant vit les situations en milieu aquatique, il expérimente le parcours de l'enfant nageur, sur le temps de classe et/ou sur le temps associatif ou de la collectivité territoriale. Ce projet se veut être une passerelle entre ces différents temps grâce au parcours de l'enfant nageur : outil commun.

APRÈS

La séance de natation



Le cahier de réussites suit l'élève à l'école et hors temps scolaire. Il colorie son parcours d'enfant nageur pour valider son savoir-faire, ses paliers et son aisance aquatique.

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

Chers collègues professeurs des écoles,

Tout en suivant vos projets pédagogiques cadres qui fixent l'organisation matérielle de la piscine et la progression pédagogique validée 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.



Pour écouter l'album :

Scanner le QR Code !

A commander auprès de
l'association :

Aujourd'hui.j'apprends@gmail.com



Après le caneton puis le pingouin, voici le tour du castor.

Éléphant'eau, bien plus apaisé, écoute avec intérêt sa troisième leçon de natation.



Pour rentrer chez moi, je passe à travers un cerceau immergé en profondeur.



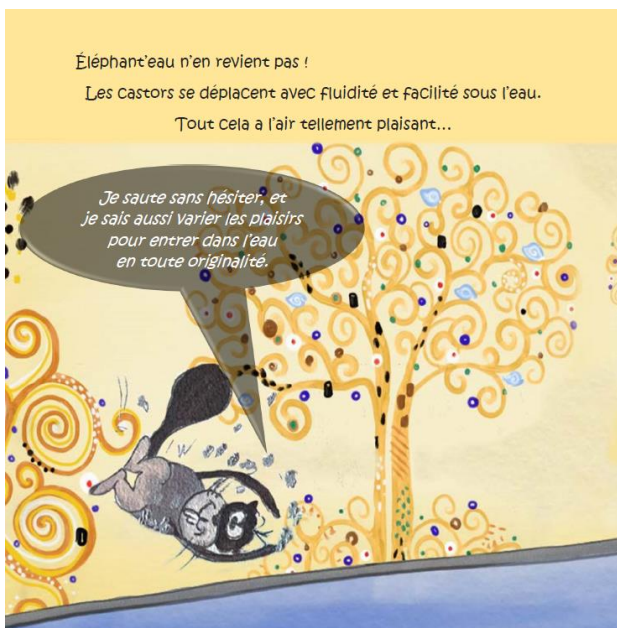
J'inspire par la bouche en tournant la tête sur le côté, je souffle par le nez en faisant des bulles dorées : admirez !



Je flotte comme une étoile sur le ventre et sur le dos. Entre les deux, facile, je vrille comme une brindille.



Je nage sur le ventre en regardant le fond de la rivière, et sur le dos en admirant le ciel clair.



Éléphant'eau n'en revient pas !
Les castors se déplacent avec fluidité et facilité sous l'eau.
Tout cela a l'air tellement plaisant...

Je saute sans hésiter, et je sais aussi varier les plaisirs pour entrer dans l'eau en toute originalité.



Donc... si je reste calme, les oreilles dans l'eau et le bassin en surface...
Finalement...
si je ne bouge pas, je ne m'enfonce pas ???

Salvador ! Je peux aussi flotter sans aide et me déplacer immergé, alors !

ÉVIDEMMENT, ÉLÉPHANT'EAU !
ET TOI QUI LIS CE LIVRE...
ES-TU DÉCIDÉ À TESTER ?



Éléphant'eau n'en revient pas !

Quelle journée emplie d'illuminations, de révélations, d'explorations de milieux différents et de techniques à tester et à vivre, maintenant !

ET TOI QUI LIS CE LIVRE...
PENSES-TU QU'ÉLÉPHANTEAU VA S'ÉLANCER ?

L'éléphanteau n'a plus l'appréhension de l'eau, il sent qu'il va pouvoir s'amuser avec toute sa famille Pachyderme dans l'étang du jardin zoologique.



Donc... si j'essaie de suivre les conseils de mes nouveaux amis du zoo...
Finalement...
je peux y arriver, moi aussi ???

Salvador ! Je vais me jeter à l'eau, alors !

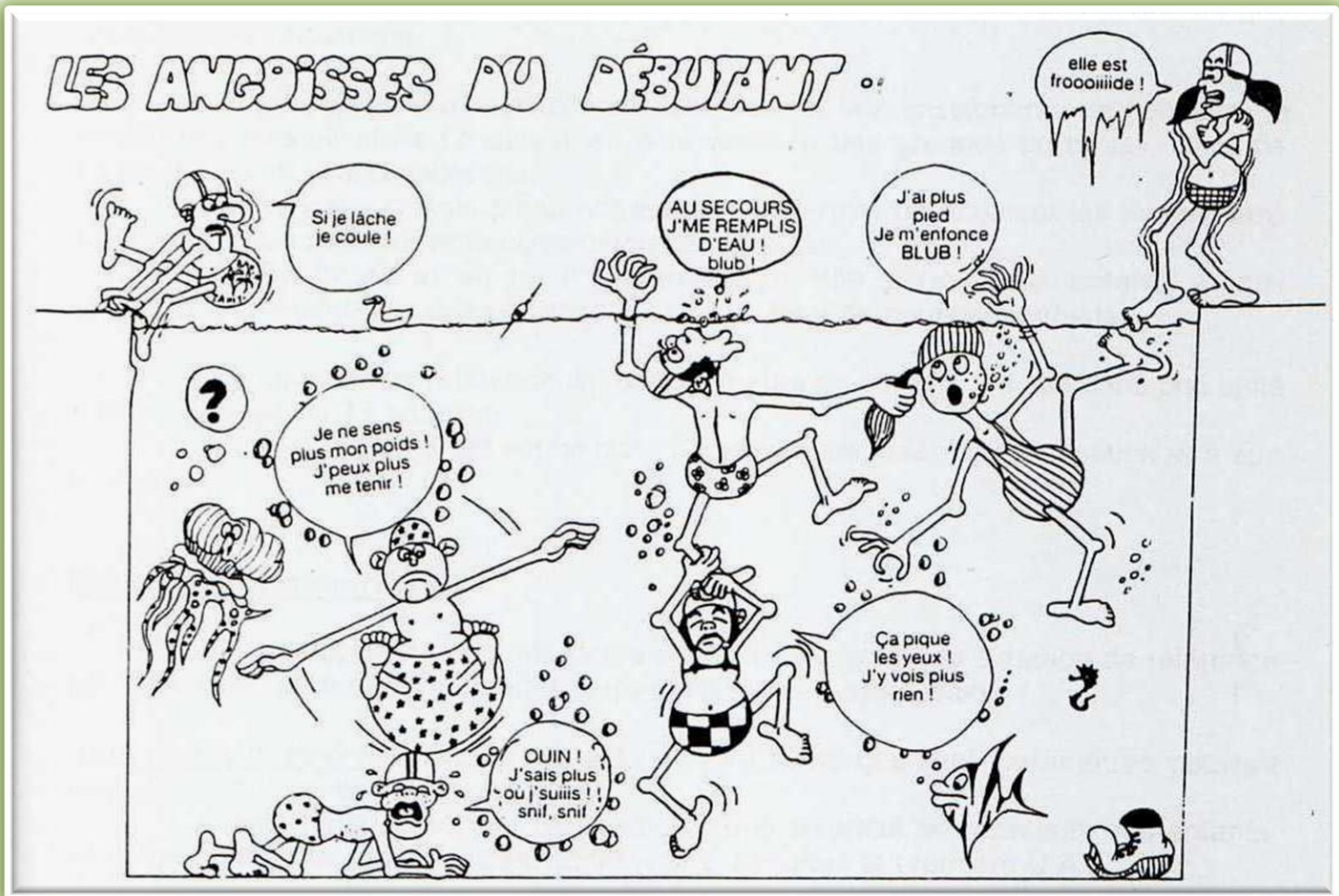
et... PLOUF !
et... BRON !

Épatant ! Étonnant !
Désopilant !
Trop satisfaisant !!!!

Merci, Jean-Claude ! Et merci à tous les animaux qui m'ont donné envie d'apprendre à nager.
Et toi qui lis ce livre, à toi de te jeter à l'eau, maintenant !

MES PEURS

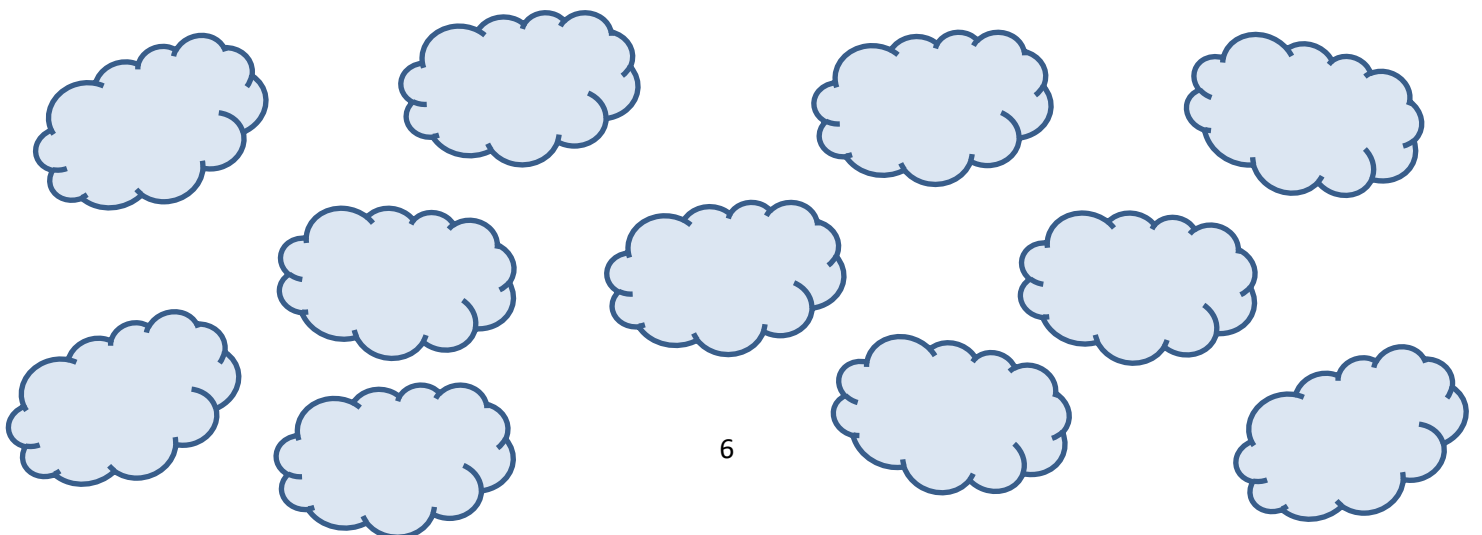
Comme Éléphant'eau, tu as peut-être toi aussi peur d'apprendre à nager. Colorie tes craintes.



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.

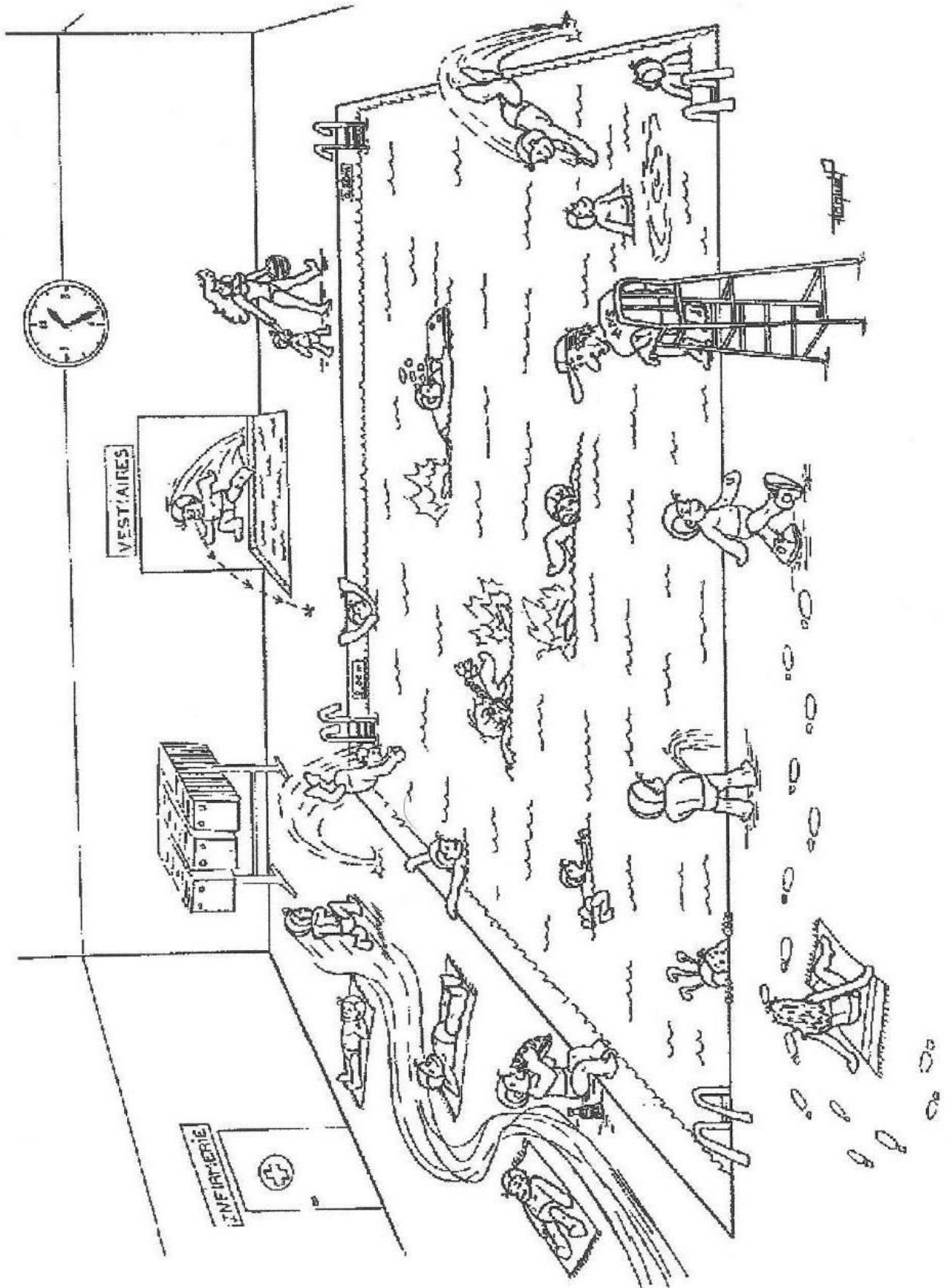
Que remarques-tu ? Quelles sont tes propres émotions ?



JEUX DES ERREURS


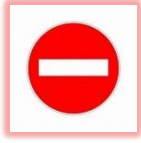
Cherche les erreurs !

Colorie le Maître-Nageur qui surveille en rouge.



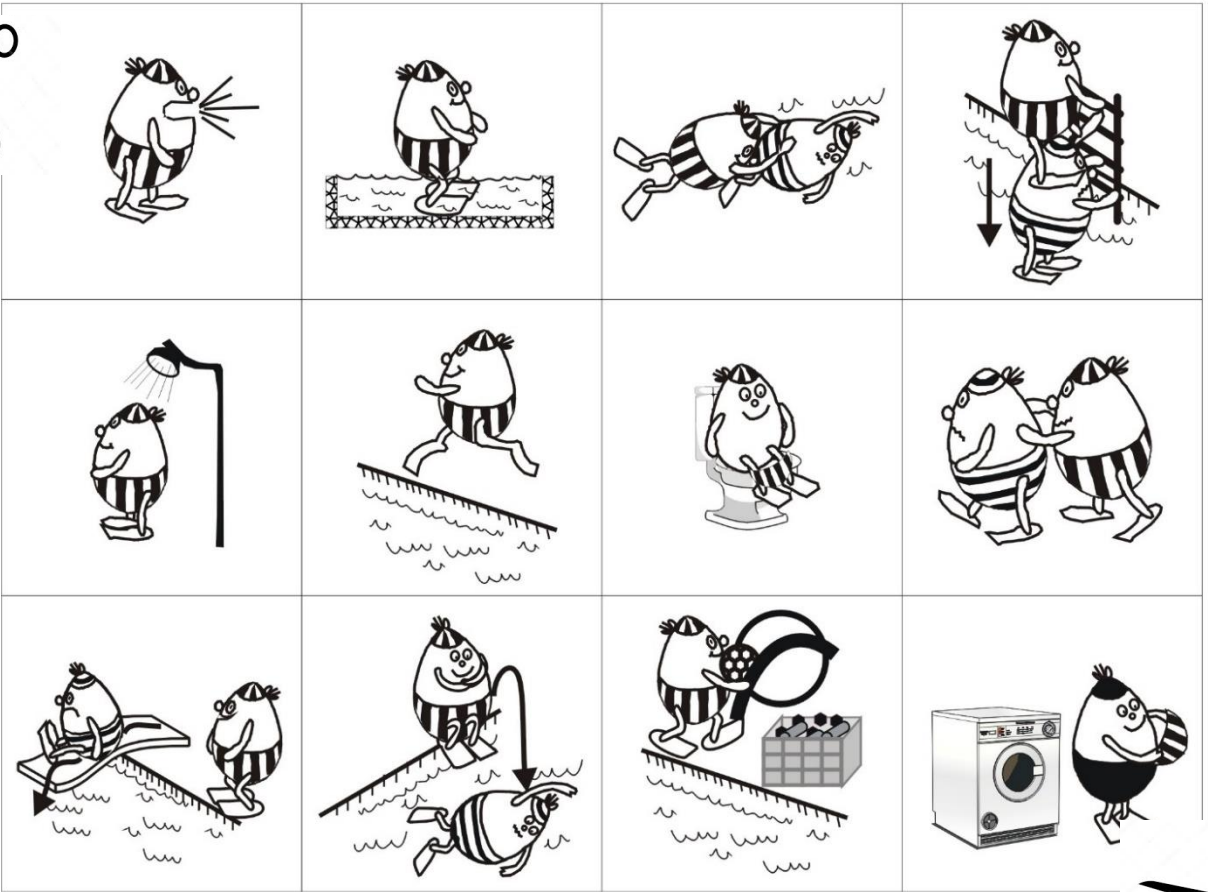
LES RÈGLES DE LA PISCINE

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

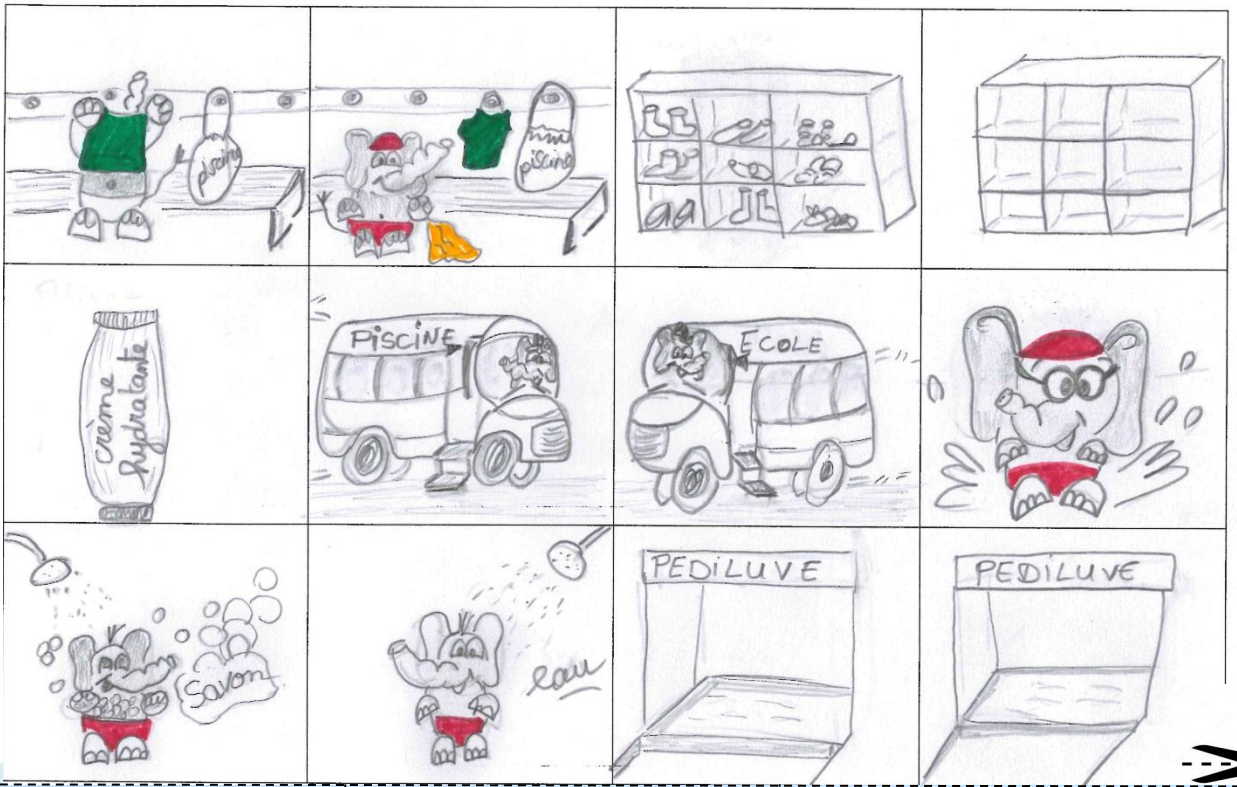
Je peux 	Je ne peux pas 



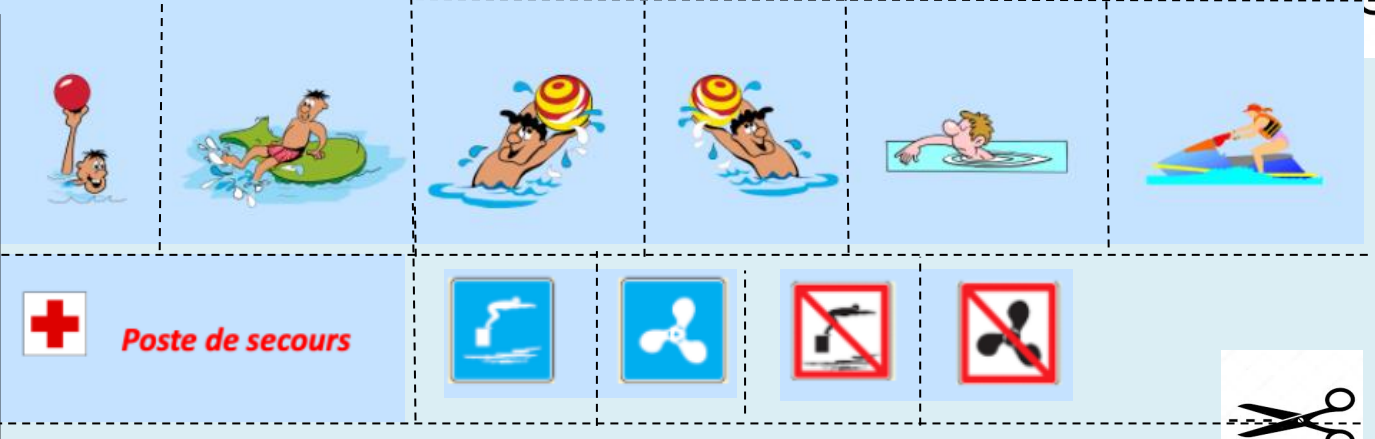
REGLES DE LA PISCINE p8



MON PARCOURS PISCINE p11



ZONE DE BAINADE EN MER p15



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 : ____/____/____

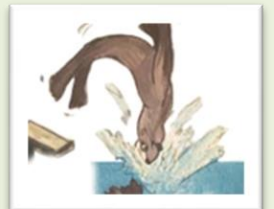


Dessine, découpe p15, colle ou écris tes réussites.

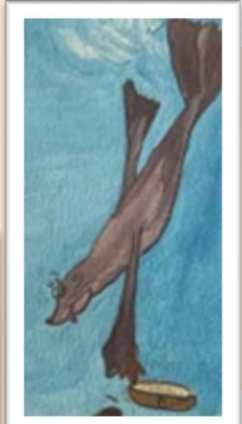
DATE : ____/____/____



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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

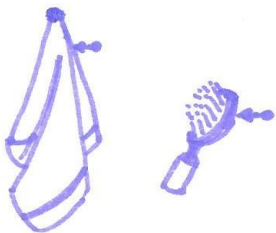


- Lunettes

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



Je range mes affaires
au même endroit dans
le vestiaire.



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.

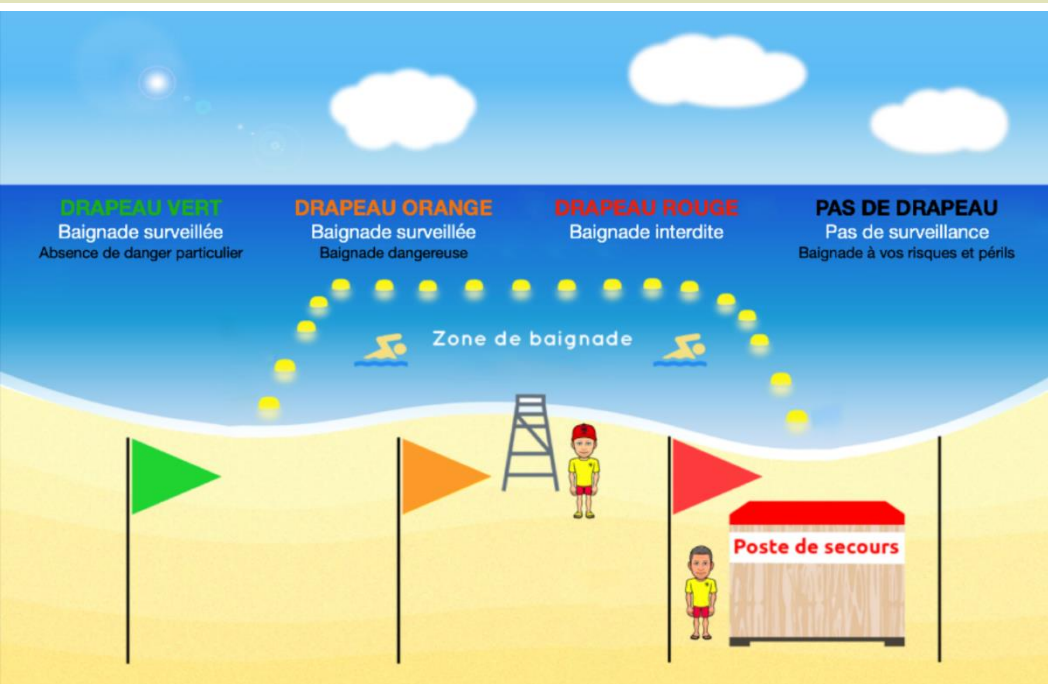
3

Je me protège du soleil et je m'hydrate :

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











Colle les images p9. Retrouve les zones où tu as le droit de te baigner.




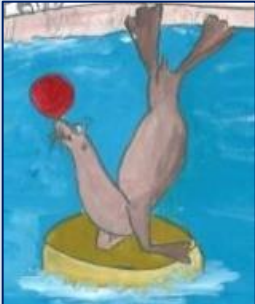

ASSOCIATION MOVE & SWIM
 Projet bache pédagogique
 Formation secourisme • sensibilisation aux risques aquatiques
 Mail : movenswim@gmail.com

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>

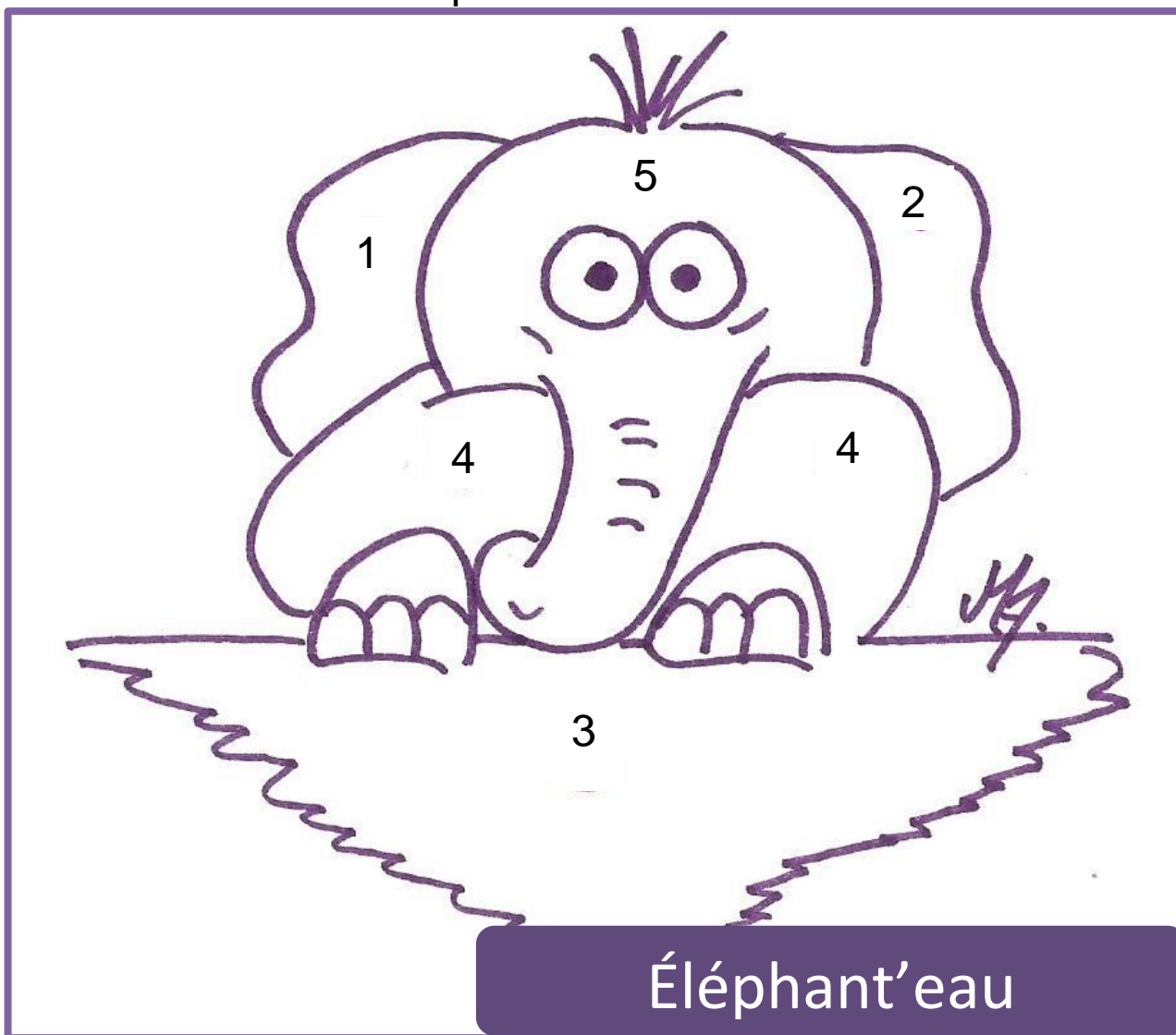
*Le niveau **Éléphant'eau** : Pour les enfants aquaphobes, écrire les réussites quelles qu'elles soient.

NAGEUR : Objectif AISANCE AQUATIQUE

<p>CASTOR</p> 	<p>PALLIER 2 AISANCE AQUATIQUE</p>	<p>OTARIE</p> 	<p>PALLIER 3 AISANCE AQUATIQUE</p>	<p>MAHI-MAHI</p> 
<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.

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.

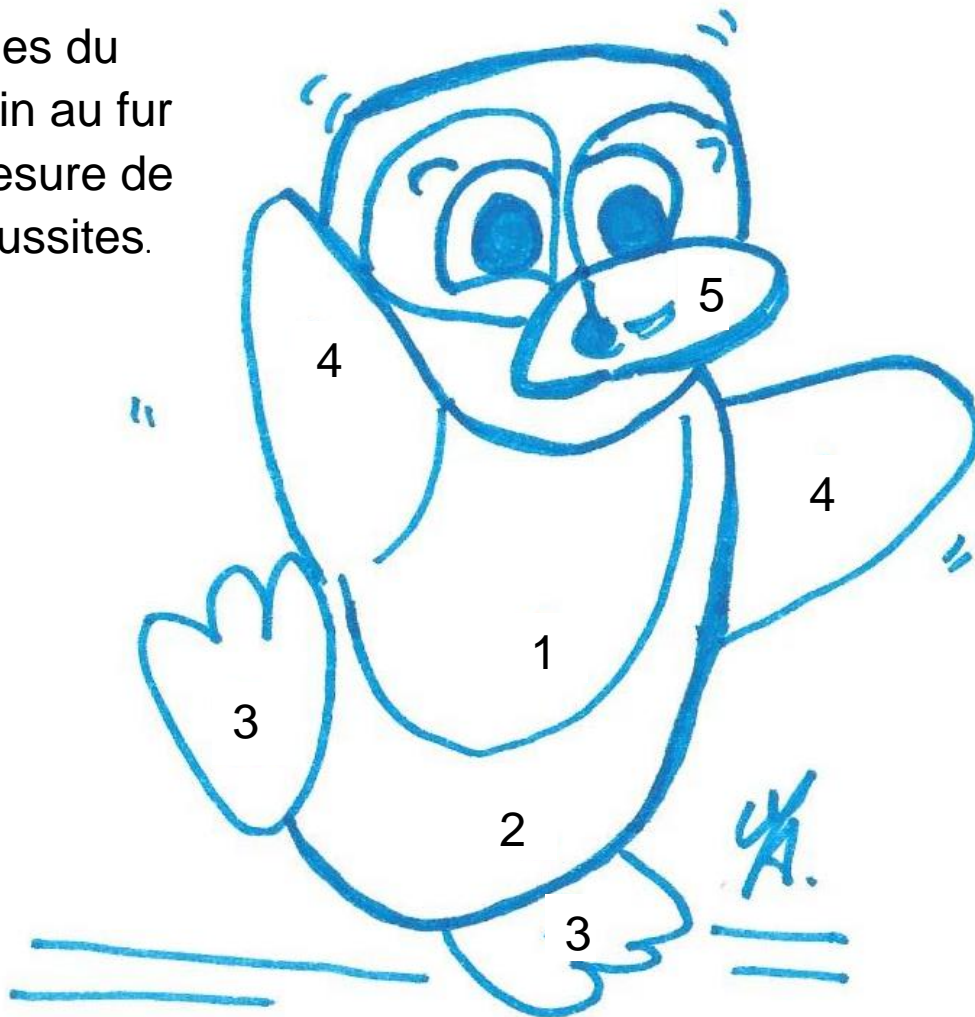
Colorie les parties du caneton au fur et à mesure de tes réussites.











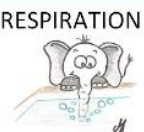

Caneton

<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>

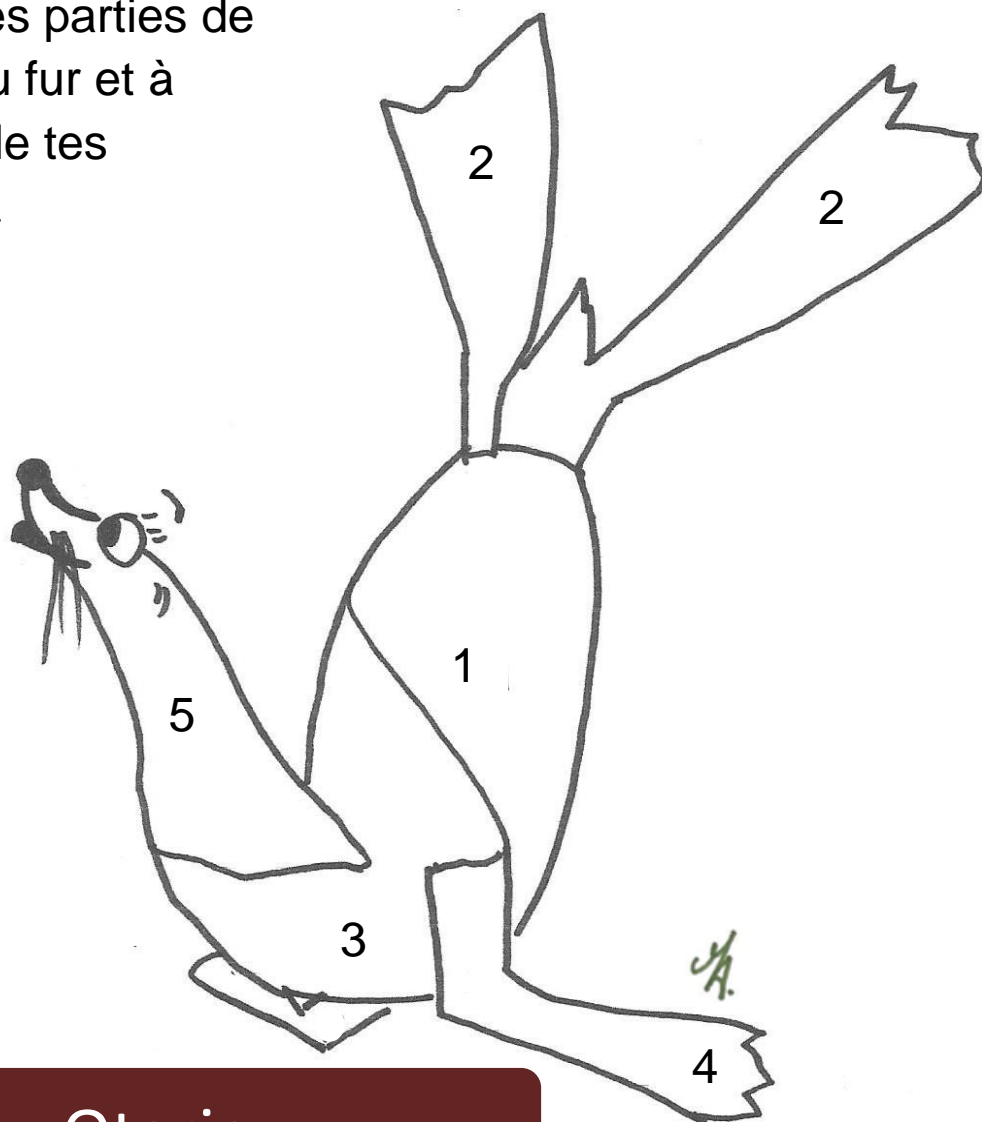
Colorie les parties du castor au fur et à mesure de tes réussites.













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.



Baignez-vous en même temps que votre enfant, restez toujours avec lui quand il joue au bord de l'eau

OU

Désignez un SEUL ADULTE sachant nager responsable de la surveillance

Ne faites pas autre chose lorsque votre enfant se baigne

Ne restez pas le regard fixé sur votre téléphone ou votre tablette

Ne vous absentez pas, même quelques instants.



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.

VOUS TENEZ À 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 FRANCOPHONE
DE RÉANIMATION
ET URGENCES
PÉDIATRIQUES



SOCIÉTÉ FRANÇAISE
DE MÉDECINE
D'URGENCE

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 ». aujourd'hui.japprends@gmail.com



Cadre réservé aux partenaires :



<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