

SPORTEN**PRATIQUE**

ENSEIGNER LE SAVOIR- NAGER

**SERGE DURALI
LAURENT FOUCHARD**

De l'aisance aquatique au savoir-nager



Préface de Sandie Nahoum

*Présidente de la Fédération Française
des Maîtres-Nageurs Sauveteurs*

+ EN LIGNE

Vidéos des exercices



DBS

ENSEIGNER LE SAVOIR- NAGER

**SERGE DURALI
LAURENT FOUCHARD**

De l'aisance aquatique au savoir-nager

Préface de Sandie Nahoum

***Présidente de la Fédération Française
des Maîtres-Nageurs Sauveteurs***



Nous adressons un remerciement tout particulier à la ville de Saint Maur des Fossés pour l'utilisation de la piscine ainsi que le club de la Vie au Grand air section sports d'eau pour la participation des enfants.

Pour toute information sur notre fonds
et les nouveautés dans votre domaine
de spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

Couverture : Primo & Primo
Mise en page : SCM, Toulouse

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de l'éditeur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : août 2026
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/138
ISBN : 978-2-8073-6971-9

Sommaire

Préface	7
Définition et enjeux du savoir-nager	8
Les compétences à développer pour savoir nager	12
Trame du savoir-nager en 5 périodes et 12 étapes	15
La certification de l'ASNS : le test.....	20
Le non-nageur : entre angoisse et plaisir.....	21
Principes fondamentaux pour un enseignement structuré et efficace du savoir-nager.....	24

PÉRIODE 1

Le temps de la découverte (découvrir)

Étape 1. Entrer dans l'eau et accepter d'immerger le corps et la tête en prenant des informations	31
Exercice 1. Entrée dans la petite profondeur.....	32
Exercice 2. Contact de l'eau sur le visage.....	34
Exercice 3. Déplacements en petite profondeur	35
Exercice 4. Immersion du visage en déplacement	37
Exercice 5. S'immerger totalement pour toucher le fond en petite profondeur.....	39
Exercice 6. Immersion prolongée et déplacement autour d'obstacles en petite profondeur.....	41
Étape 2. Construire un déplacement manuel sur des appuis solides en grande profondeur pour permettre la perte d'appui plantaire et le début d'horizontalisation du corps avec une immersion progressive de la tête	43
Exercice 7. Se déplacer avec les mains sur un appui solide en grande profondeur.....	45
Exercice 8. Se déplacer avec les mains sur un parcours avec obstacles.....	47
Exercice 9. Se déplacer avec les mains avec rupture d'appui et passage sous obstacle	49
Exercice 10. Se déplacer avec des appuis variés en immersion partielle.....	51
Exercice 11. Se déplacer avec les mains en apnée inspiratoire sur des distances variables	53
Exercice 12. Se déplacer sur une traversée en traction unilatérale avec une main avec bascule de la tête en apnée inspiratoire	55
Étape 3. Descendre au fond de la piscine grâce à des appuis solides pour augmenter sa durée d'immersion (apnée inspiratoire) et s'informer	58
Exercice 13. Descendre à la perche	60
Exercice 14. Descendre le long du camarade.....	62
Exercice 15. Descendre à la perche et ramasser des objets en profondeur.....	64
Exercice 16. Descendre en basculant la tête en avant.....	65
Exercice 17. Parcours subaquatique (cage à poules, perche prolongée, ...)	67
Parcours de validation des étapes 1, 2 et 3 – Test en continuité.....	69

PÉRIODE 2

S'engager dans le milieu aquatique

Présentation.....	73
Étape 4. Se laisser porter et/ou remonter par l'action de l'eau.....	74
Exercice 18. Se laisser flotter passivement en position horizontale en petite et moyenne profondeurs	76
Exercice 19. Se laisser flotter passivement en position groupée en petite ou moyenne ou grande profondeur	77
Exercice 20. Se laisser flotter passivement à la surface en modifiant ses positions dans l'eau en petite ou moyenne ou grande profondeur	79
Exercice 21. Se laisser remonter grâce à l'action de l'eau sur le corps en moyenne puis grande profondeur	80
Exercice 22. Se laisser remonter grâce à l'action de l'eau sur le corps en variant les positions lors de la remontée	83
Exercice 23. Se laisser flotter passivement en position verticale.....	85
Exercice 24. Se laisser flotter passivement en position verticale en émergeant les bras en moyenne ou grande profondeur	86
Étape 5. S'engager pour réaliser des entrées dans l'eau en grande profondeur	89
Exercice 25. Accepter la chute avant dans l'eau en petite ou moyenne profondeur	90
Exercice 26. Se déséquilibrer volontairement avec la perche pour entrer dans l'eau.....	92
Exercice 27. Se laisser chuter en boule en avant et en arrière depuis le bord de la piscine	93
Exercice 28. Se déséquilibrer activement par une impulsion pour entrer dans l'eau (saut)	95
Exercice 29. Modifier activement sa posture pendant la phase aérienne du saut	96
Exercice 30. Sauter et se laisser remonter passivement en boule ou corps tendu (combiner étape 4 et étape 5).....	98
Exercice 31. Se laisser glisser sur le ventre sur un tapis et remonter passivement.....	99
Étape 6. Se rééquilibrer dans différentes postures dans l'eau	102
Exercice 32. Passer d'une position horizontale immergée à une position verticale.....	103
Exercice 33. Passer d'une position verticale à une position costale.....	105
Exercice 34. Enchaîner des bascules ventrales et dorsales	107
Exercice 35. Enchaîner des déséquilibres horizontaux par rotation longitudinale	109
Évaluation 1	111

PÉRIODE 3

Le temps de la transformation (se transformer)

Étape 7. Réaliser une glissée ventrale et dorsale, une coulée ventrale et dorsale sans se déformer	116
Exercice 36. Se faire tracter en position horizontale par un camarade	118
Exercice 37. Réaliser une glissée ventrale et se laisser glisser à partir d'une poussée contre le sol en petite profondeur.....	120
Exercice 38. Réaliser une glissée ventrale à partir d'une poussée contre le mur en moyenne et grande profondeur.....	122
Exercice 39. Réaliser une coulée ventrale pour franchir des obstacles dans la petite profondeur	124

Exercice 40. Réaliser une coulée ventrale à partir d'une poussée contre le mur en grande profondeur	126
Exercice 41. Réaliser une glissée dorsale à partir d'une poussée contre le mur en grande profondeur	128
Exercice 42. Réaliser et enchaîner une coulée ventrale puis une glissée dorsale à partir d'une poussée contre le mur	131
Exercice 43. Réaliser une coulée ventrale à partir d'un départ surélevé sur un tapis	134
Étape 8. À la suite d'une glissée ou d'une coulée ventrale ou dorsale, entretenir et créer de la vitesse grâce à l'action simultanée ou alternée des bras sur courte distance en apnée inspiratoire	137
Exercice 44. Se laisser glisser sur le ventre à la surface (glissée ventrale) et enchaîner des actions propulsives avec les bras simultanées et retour sous-marin des bras	140
Exercice 45. Se laisser glisser sur le dos à la surface (glissée dorsale) et enchaîner des actions propulsives avec les bras simultanées	143
Exercice 46. Se laisser glisser sous la surface sur le ventre (coulée ventrale) et enchaîner des actions propulsives en nage alternée	145
Exercice 47. Se laisser glisser sous la surface sur le ventre (coulée ventrale) et enchaîner des actions propulsives en nage alternée puis passer sur le dos et poursuivre la propulsion en simultanée ou alternée	147

PÉRIODE 4

Le temps de l'autonomie (une nage autonome, en surface et en subaquatique avec une capacité à réaliser des surplaces)

Étape 9. Construire une respiration « aquatique » pour nager plus loin et plus longtemps	155
Exercice 48. Expirer dans l'eau et inspirer hors de l'eau en se déplaçant en battements avec et sans palmes	157
Exercice 49. Expirer dans l'eau puis inspirer tête levée devant en dissociant la tête et le tronc	159
Exercice 50. Expirer dans l'eau et inspirer devant en dissociant la tête et le tronc en tenant un objet devant (frite)	161
Exercice 51. Construire une propulsion bras simultanée coordonnée à l'inspiration et à l'expiration avec pull-buoy (sur le ventre et le dos)	163
Exercice 52. Construire une propulsion bras simultanée coordonnée à l'inspiration et à l'expiration (sur le ventre et le dos) en nage complète	165
Exercice 53. Se déplacer en propulsion bras alternée ventrale et dorsale en coordonnant la respiration	168
Exercice 54. Se déplacer en propulsion bras alternée en dissociant la tête et le tronc (inspiration devant)	170
Exercice 55. Se déplacer en nage alternée en dissociant la tête et le tronc latéralement (inspiration latérale)	172
Étape 10. Se maintenir surplace à la verticale ou sur le dos	174
Exercice 56. Réaliser des battements de jambes suite à une glissée ventrale	177
Exercice 57. Réaliser une coulée ventrale en passant en battement sous un tapis situé à 3 mètres du mur	179
Exercice 58. Se maintenir à la verticale en surface grâce à des battements de jambes	181
Exercice 59. Assis sur une planche, se déplacer dans différentes directions grâce à l'action des bras ..	183

Exercice 60.	Faire du surplace et se déplacer en position verticale en utilisant les mains sous forme de godilles	185
Exercice 61.	Se maintenir à la surface en utilisant les jambes de brasse.....	187
Exercice 62.	Se maintenir à la surface en utilisant ensemble les ciseaux de brasse et les godilles des mains.....	189
Exercice 63.	Se maintenir à la surface en utilisant les jambes de manière alternée en rétropédalage ..	191
Exercice 64.	Se déplacer dans différentes directions en utilisant les jambes de manière alternée en rétropédalage et les godilles des bras.....	193
Étape 11. Le déplacement subaquatique. Se déplacer sous l'eau pour passer sous des obstacles .		195
Exercice 65.	Réaliser un déplacement subaquatique en utilisant les bras de manière simultanée	197
Exercice 66.	Réaliser un déplacement subaquatique en utilisant les bras de manière simultanée et des battements de jambes en enchaînant plusieurs franchissements d'obstacles	199
Exercice 67.	Réaliser un plongeon canard pour descendre au fond du bassin sans effort.....	201
Exercice 68.	Enchaîner un plongeon canard et un déplacement subaquatique en passant sous un tapis sur une distance prédéfinie	203
Étape 12 (optionnelle). L'apprentissage du ciseau de brasse.....		205
Exercice 69.	Construire l'armé du ciseau de brasse en dehors de l'eau.....	209
Exercice 70.	Réaliser un ciseau de brasse en étant assis au bord du bassin, jambes dans l'eau	211
Exercice 71.	Construire l'armé du ciseau de brasse dans l'eau en appui sur le mur	213
Exercice 72.	À la verticale, buste contre le mur, bras dans la goulotte ou posés sur le rebord, réaliser des ciseaux de brasse verticaux.....	215
Exercice 73.	Retrouver la posture de l'armé de jambes du ciseau de brasse en position horizontale avec une aide à la flottaison	217
Exercice 74.	Réaliser un ciseau de brasse dans l'eau à l'horizontale avec l'aide d'un camarade.....	218
Exercice 75.	Réaliser des ciseaux de brasse sur le dos, bras le long du corps.....	220
Exercice 76.	Se déplacer sur une longueur de 25 mètres en ciseaux de brasse	222
Exercice 77.	Se maintenir en surplace, à la verticale, tête hors de l'eau, grâce à un ciseau de brasse .	223
Exercice 78.	Se déplacer à l'horizontale en ciseau de brasse et enchaîner des surplaces de 15". Choix du parcours par le pratiquant	225
Exercice 79.	Après un saut dans l'eau, se déplacer en subaquatique sous un tapis de longueur variable, sortir et faire un surplace	227
Exercice 80.	Exécuter des ciseaux de brasse dans des contextes variés	229

PÉRIODE 5

La certification du savoir-nager (savoir s'engager avec lucidité)

Perspectives : vers un savoir-nager pour faire face au milieu naturel, le plus accidentogène.....	235
Proposition pour un savoir-nager de niveau 2 permettant de faire face au milieu naturel	238
Pour conclure	240

Préface

Savoir nager n'est pas seulement une compétence. C'est une liberté, une sécurité, une confiance que l'on se construit, parfois pas à pas, parfois avec difficulté, mais toujours avec un enjeu essentiel : protéger sa vie.

En tant que présidente de la Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs, j'ai accepté avec plaisir cet honneur de préfacier cet ouvrage essentiel.

Les enseignements du savoir-nager sont aujourd'hui au cœur d'un défi éducatif, social et humain majeur.

Mon parcours m'a naturellement conduite vers cette réflexion. Ancienne étudiante en STAPS à Bobigny, j'ai eu l'honneur d'être l'élève de Serge Durali et d'autres professeurs.

Ce livre arrive à un moment où il est urgent de remettre cette question au centre du débat. Que signifie réellement savoir nager ? Est-ce réussir un test ? Parcourir quelques mètres ? Être à l'aise dans une piscine surveillée ? Ou, est-ce aussi comprendre le danger, gérer sa peur, flotter, respirer, s'orienter, revenir au bord, se sécuriser, aider sans se mettre en danger et adapter son comportement selon le milieu rencontré ? C'est apprivoiser l'eau en milieu artificiel et surtout naturel.

Le test du « *savoir-nager en sécurité* » est nécessaire, c'est une étape incontournable. Il doit s'inscrire dans un parcours plus large, plus progressif et plus exigeant.

L'actualité nous rappelle avec violence l'importance de cet enjeu. Entre le 19 juin et le 2 juillet 2026, en seulement quinze jours, plus de 90 décès par noyade ont été déplorés en France. La canicule pousse davantage de personnes vers les zones de baignade, surveillée ou pas, mais elle n'explique pas tout. Derrière ces drames, il y a souvent un manque d'apprentissage, de prévention, de vigilance ou de connaissance des risques.

C'est tout l'intérêt de l'ouvrage de Serge Durali et Laurent Fouchard. Ils ne se contentent pas de rappeler l'importance du savoir-nager. Il donne des clés pour comprendre, transmettre et agir. Les auteurs proposent une approche accessible, structurée et concrète, qui relie les connaissances scientifiques, les réalités du bassin et les besoins des apprenants dans un milieu qui se dérobe sous nos membres.

Le lecteur y trouvera des repères solides, des étapes claires, des situations pratiques et une réflexion utile sur les manières d'enseigner.

Cet ouvrage rappelle aussi que les enseignements du savoir-nager doivent s'adresser à tous. Sur l'ensemble du territoire, les inégalités d'accès aux apprentissages restent trop importantes. L'inclusion, notamment des personnes en situation de handicap, doit prendre toute sa place dans cette démarche. Chacun doit pouvoir accéder à la sécurité aquatique, à l'autonomie et au plaisir d'évoluer dans l'eau, quels que soient son âge, son parcours ou ses besoins.

Prévenir les noyades, former les professionnels, éduquer aux risques et transmettre le plaisir de l'eau sont des sujets primordiaux. Cela demande de la méthode, de l'exigence, de l'humanité, de l'empathie et une vision partagée.

Ce livre donne envie de réfléchir, mais surtout d'agir. Il s'adresse à toutes celles et ceux qui enseignent, accompagnent, forment, encadrent ou s'intéressent à l'apprentissage de la nage. Il rappelle avec justesse que le savoir-nager est bien plus qu'une compétence aquatique. C'est une compétence de vie.

Sandie Nahoum
Présidente de la Fédération Française
des Maîtres-Nageurs Sauveteurs



Définition et enjeux du savoir-nager

1. Pourquoi l'enseignement du savoir-nager est fondamental ?

La noyade chez les enfants et adolescents constitue la deuxième cause de décès accidentel chez les jeunes de moins de 15 ans après les accidents de la route. Aussi, eu égard aux statistiques de noyade, l'intérêt de l'enseignement du savoir-nager est attesté, notamment, par les travaux de Brenner *et al.* (2009)¹. Cette étude a comparé l'exposition à des cours de natation chez de jeunes enfants ayant été victimes de noyade avec celle d'enfants témoins du même âge. **Les résultats ont montré que la participation à des cours de natation formels était associée à une réduction de 88 % du risque de noyade chez les enfants de 1-4 ans. On constate donc que s'inscrire dans un enseignement du savoir-nager conduit à une réduction significative du risque de noyade.**

De plus, des travaux scientifiques² mettent en évidence que **l'âge préférentiel pour commencer à entrer dans le savoir-nager se situe entre 4 et 6 ans** car la maturité à cet âge va permettre l'acquisition de certaines habiletés motrices et cognitives permettant à l'enfant d'apprendre à nager de façon structurée.

Enfin, Stallman, Moran, Quan & Langendorfer (2017) ont défini la notion de « **compétence aquatique** » (**water compétence**) **comme un ensemble de capacités bien plus large que la seule technique de nage**. Un nageur compétent doit non seulement savoir nager une distance donnée, mais aussi savoir se sauver et savoir décider : connaître ses limites, comprendre les risques (courants, profondeur, hypothermie...), et adopter les bons comportements

en cas de problème. Cette approche holistique mêle donc le physique, le cognitif et l'affectif.

De manière explicite, les grandes institutions internationales promeuvent l'enseignement du savoir-nager : l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (Unesco), la Fédération Internationale de Natation (FINA)... pour lutter contre le fléau des noyades qui touchent 372 000 personnes par an³.

2. L'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité (ASNS) : un savoir-nager minimal

Le « savoir-nager » institutionnel (ASNS) est généralement défini comme la maîtrise du milieu aquatique, impliquant la compétence à nager en sécurité dans un environnement surveillé comme une piscine ou un plan d'eau calme.



Un enfant qui maîtrise le savoir-nager est capable d'évoluer dans toutes les dimensions d'un bassin (verticale, latérale, horizontale), de maîtriser diverses techniques de propulsion (avec des mouvements de bras simultanés ou alternés, et des mouvements de jambes associés), de générer des déplacements variés à la surface ou sous l'eau en position ventrale ou dorsale, et de réaliser un surplace sur le dos ou verticalement. Cette compétence fondamentale est nécessaire pour accéder à certaines activités aquatiques.

Cependant, maîtriser le savoir-nager, c'est aussi être capable d'évaluer les risques encourus, de faire intervenir rapidement la réflexion, et donc la dimension cognitive est tout aussi importante, que la compétence physique. Connaître ses possi-

1. Brenner R.A., Taneja G.S., Haynie D.L., Trumble A.C., Qian C., Klinger R.M., Klebanoff M.A. Association between swimming lessons and drowning in childhood: a case-control study. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2009 Mar;163(3):203
2. Langendorfer, Stephen J. (2015) Changing Learn-to-Swim and Drowning Prevention Using Aquatic Readiness and Water Competence, *International Journal of Aquatic Research and Education*: Vol. 9 : No. 1, Article 2.
3. *Rapport mondial sur la noyade* (2014). OMS.

bilités, ses compétences apparaissent donc comme des éléments fondamentaux de la sécurité et de la prévention des noyades.

Le test du « savoir-nager » actuel qui est standardisé et minimal ne permet pas d'évaluer la capacité de l'élève à se connaître au travers de choix possibles. Une mauvaise évaluation de ses compétences, de ses capacités peut en effet conduire l'enfant à se mettre en danger. En vue de développer la capacité des apprenants à évaluer la situation et les risques, nous proposerons dans ce livre des situations permettant à l'élève d'être confronté à des choix, des parcours, des exercices, hiérarchisés de facile à difficile pour faire émerger chez lui une connaissance de ses possibilités et de ses limites seule garante d'une véritable maîtrise d'un « savoir-nager ».

3. Les enjeux propres au « savoir-nager »

Enjeu sécuritaire avec la prévention des noyades

C'est l'enjeu le plus immédiat et le plus quantifiable. La noyade est un problème de santé publique mondial : l'Organisation mondiale de la Santé estimait qu'environ **372 000 personnes par an** meurent noyées dans le monde (chiffre 2014), dont **175 000 jeunes de moins de 20 ans**. En Europe, on recense autour de 37 000 noyades annuelles, et près de la moitié des victimes sont des enfants ou jeunes adolescents. Les noyades constituent ainsi la **deuxième cause de décès accidentel chez les 5-14 ans** à l'échelle mondiale. Or ces drames sont pour la plupart évitables : selon l'OMS, ce fléau n'est pas une fatalité et pourrait être fortement réduit par des actions appropriées. Former tous les enfants aux compétences aquatiques de base est l'une des stratégies de prévention recommandées. L'acquisition du savoir-nager contribue donc à sauver des vies en apprenant aux enfants à se tirer d'affaire en cas de chute (capacités de survie comme flotter, nager quelques mètres, sortir de l'eau) et en leur inculquant une attitude prudente vis-à-vis de l'eau. **Un défi éducatif est aussi de combattre le faux sentiment de sécurité : paradoxalement, 30 % des noyades de 5-15 ans surviennent chez des enfants pourtant passés par des cours de natation.** Cela

s'explique en partie par une baisse de vigilance des parents qui considèrent à tort leur enfant comme « à l'abri » une fois qu'il sait nager.

Enjeux moteur et affectif

Le savoir-nager vise à **développer une motricité spécifiquement adaptée au milieu aquatique.**

L'éducation aquatique touche intimement à la relation qu'entretient un individu avec son corps.

1) D'abord, évoluer dans l'eau implique de nouvelles sensations kinesthésiques (flottabilité, résistance de l'eau) qui contribuent au développement psychomoteur de l'enfant en enrichissant sa motricité (coordination, dissociation segmentaire, ...) et sa conscience corporelle. Par exemple, s'entraîner à flotter apprend à un enfant à sentir la répartition de son poids, à contrôler sa respiration et à gérer ses émotions dans un milieu où il ne « touche plus terre ». Ces expériences peuvent améliorer la confiance en soi : réussir à mettre la tête sous l'eau, puis à nager sans aide, est souvent un accomplissement majeur dans la construction de l'estime de soi chez l'enfant. Ensuite, la pratique aquatique confronte à la question du regard des autres et de l'acceptation de soi. Être en maillot de bain, montrer son corps, peut être une source d'inquiétude pour certains (notamment à l'adolescence).

2) La maîtrise du milieu aquatique donne aussi accès à de nouveaux états émotionnels en passant de la peur et de l'angoisse au plaisir, à l'apaisement et à la capacité à s'investir dans des dimensions nouvelles en passant du loisir à la compétition. Par exemple, sentir que l'eau porte va rassurer l'enfant et va lui permettre de dépasser la peur de couler, peur omniprésente chez le débutant. Il pourra alors appréhender le milieu aquatique comme un milieu facilitant et cela positivra ses représentations.

Cela implique la transformation du schéma moteur de terrien pour l'adapter à l'eau et remodeler les référents moteurs. Accepter l'action de l'eau sur le corps, utiliser l'inspiration pour mieux flotter, coordonner les bras et les jambes pour se déplacer, coordonner respiration et propulsion pour aller plus loin, ... constituent les clefs d'acquisition d'une motricité aquatique. Dans ce cadre, l'acquisition de techniques variées de propulsion est une compo-

sante clé pour améliorer l'efficacité motrice (être efficace à moindre coût).

Enjeu culturel

Une culture « aquatique » : apprendre à nager participe à l'acquisition d'une culture corporelle spécifique et donne accès au plaisir de la pratique, au partage de cette pratique avec d'autres dans des lieux différents (piscine, plan d'eau, parc aquatique, sports nautiques, ...), selon des modalités différentes (loisir, compétition, ...) avec confiance et sérénité. Cette culture aquatique s'appuie également sur la connaissance de règles d'hygiène (douche, pédiluve, ...), de règles de fonctionnement (connaître l'environnement, reconnaître les maîtres-nageurs...), des règles de circulation dans une ligne, ...conduisant à l'émergence d'une culture spécifique.

Enjeu social

L'inclusion et l'égalité d'accès :

- L'atteinte d'une **équité sociale est fondamentale**, car l'accès à l'éducation aquatique n'est pas le même pour tous. Des études américaines ont montré, par exemple, que certains groupes minoritaires sont beaucoup plus à risque de noyade.

Le saviez-vous ?

Aux États-Unis, les enfants afro-américains se noient à des taux bien plus élevés (jusqu'à 14 fois plus) que les enfants caucasiens. En cause, un moindre accès aux piscines, un déficit de programmes de natation dans certains quartiers, ou des barrières culturelles et financières qui font que les enfants de ces communautés prennent moins de cours de natation.

- De même, dans de nombreux pays, les filles et les femmes ont historiquement eu moins d'opportunités d'apprendre à nager, ce qui se traduit par un écart de compétences à l'âge adulte. L'enjeu du savoir-nager est donc de **rendre l'apprentissage de la nage accessible à tous les milieux socio-culturels. Cela peut impliquer des politiques publiques** (par exemple, des cours gratuits ou subventionnés, le transport vers les piscines pour les écoles rurales, etc.) et des adaptations locales (par exemple, des

maîtres-nageurs formés à accueillir des enfants présentant des handicaps, des créneaux gratuits ou à moindre coût, etc.).

- **L'inclusion** concerne aussi les enfants en situation de handicap : le milieu aquatique offre souvent des possibilités de mouvement et d'épanouissement pour des jeunes qui sont limités à terre (grâce à l'apesanteur relative dans l'eau). Développer le savoir-nager, donc c'est veiller à ce que ces enfants puissent également acquérir des compétences aquatiques et participer aux activités nautiques, avec des aménagements appropriés.
- Enfin, l'inclusion passe par la valorisation de la diversité des individus et des compétences de chacun : tout enfant, quel que soit son niveau initial et ses caractéristiques, doit pouvoir progresser à son rythme. L'idée est donc de développer une **démarche inclusive où chacun puisse s'investir** et trouver sa place en milieu aquatique. De plus, le développement des **compétences psychosociales** fait partie intégrante de l'apprentissage du savoir-nager : apprendre à évoluer en groupe dans l'eau, à coopérer (par exemple lors d'exercices à deux ou en relais d'équipe), et à respecter des règles de sécurité partagées. Le milieu aquatique peut ainsi devenir un **espace d'inclusion et de lien social**. Si la notion de *communauté aquatique* est parfois évoquée : dans certaines cultures (surfeurs, marins, etc.), la solidarité dans l'eau doit être forte, les plus expérimentés devront veiller spontanément sur les novices. **Construire un savoir-nager c'est aussi former cette culture de l'entraide et de la responsabilité collective autour de l'eau.**

Efficacité et performance

Au-delà de la simple maîtrise sécuritaire, l'apprentissage vise, sur les courts, moyen et long termes la **recherche d'efficacité** dans le déplacement. Nager plus vite et plus longtemps implique l'acquisition de compétences diversifiées incluant la capacité à se sauver, à développer et à gérer ses ressources pour permettre de faire face au milieu naturel (mer, lac, ...) et d'avoir accès à des sports nautiques.

L'amélioration de la performance passe par la capacité à créer de la vitesse, réduire les résistances

à l'avancement, et entretenir cette vitesse par l'efficacité propulsive, notamment *via* l'amplitude. **Le savoir-nager s'inscrit donc au début d'un continuum allant du non-nageur au nageur confirmé car performant.**

Résumé

➤ En résumé, les enjeux du savoir-nager sont multiples :

- assurer sa **sécurité** dans l'eau,
- favoriser le **développement moteur** adapté à ce milieu spécifique,
- s'approprier une **culture aquatique pour accéder aux différentes modalités pratiques**,
- développer des compétences sociales, surmonter les appréhensions affectives.

➤ Au final, acquérir un **savoir fondamental** essentiel contribuant à la formation globale de l'enfant. Plus largement **l'enseignement de la natation constitue aujourd'hui un enjeu fondamental de santé publique, d'éducation et de citoyenneté**. Dans un contexte où les noyades représentent chaque été l'une des premières causes de mortalité accidentelle chez les jeunes enfants, apprendre à nager permet de réduire drastiquement ce risque en offrant à chacun les compétences de base pour réagir face à une chute inopinée dans l'eau, pour se maintenir à la surface ou regagner le bord. En outre, la natation est une activité physique complète, praticable tout au long de la vie, avec de faibles risques traumatiques, recommandée tant pour la rééducation que pour l'entretien de la condition physique. En ce sens, apprendre à nager, c'est s'ouvrir à une pratique autonome, durable et vectrice de bien-être.

Les compétences à développer pour savoir nager

Cette notion de « savoir-nager », terme polysémique, s'entendra dans cet ouvrage qu'au regard de la prévention des noyades. Elle s'inscrit donc dans l'objectif de donner les moyens, les compétences à un non-nageur pour se prémunir d'une noyade en milieu aquatique. Le test de l'ASNS (Attestation du Savoir-Nager en Sécurité) s'inscrit dans cette logique car la validation de ce test permet de valider des compétences permettant à l'enfant de se sauver dans une structure publique

surveillée (piscine, parc aquatique, ...) ou privé (petit bassin privé).

Cependant, ce test apparaît minimal face aux compétences nécessaires pour répondre à un véritable « savoir-nager ».

R. Stallmann⁴, chercheur de référence concernant le savoir-nager, a proposé 15 compétences nécessaires à acquérir pour répondre à un savoir-nager complet :

Compétence 1 : Entrer dans l'eau en sécurité	Entrée dans l'eau et remonter à la surface	Validée par l'ASNS
Compétence 2 : Contrôler la respiration	Respiration « aquatique » intégrée et efficace	Validée par l'ASNS
Compétence 3 : Maîtriser le surplace	Flotter en avant et en arrière Faire du surplace	Validée par l'ASNS
Compétence 4 : S'orienter dans l'eau	S'orienter dans l'eau, basculer d'avant en arrière, d'arrière en avant. Tourner de gauche à droite, d'avant en arrière	Validée par l'ASNS
Compétence 5 : Nager	Nager sur le ventre et sur le dos	Validée par l'ASNS
Compétence 6 : Déplacement subaquatique	Plongée en surface, nager sous l'eau	Validée par l'ASNS
Compétence 7 : Sortir de l'eau en sécurité	Trouver l'endroit le plus propice pour s'accrocher et sortir de l'eau	Validée par l'ASNS
Compétence 8 : Utiliser des vêtements de flottaison individuel	Apprendre à se déplacer avec un gilet de flottaison	Non validée par l'ASNS
Compétence 9 : Nager avec des habits	Se déplacer avec un tee-shirt, un pantalon, ...	Non validée par l'ASNS
Compétence 10 : Nager en milieu naturel	Se déplacer en mer, sur un lac...	Non validée par l'ASNS
Compétence 11 : Connaître l'environnement	Connaître les dangers propres à un endroit	Validée par l'ASNS

4. Stallman, Robert Keig; Moran, Kevin Dr; Quan, Linda; and Langendorfer, Stephen (2017). "From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future," *International Journal of Aquatic Research and Education*: Vol. 10: No. 2, Article 3.

Compétence 12 : Évaluer et gérer les risques	Reconnaître et éviter le risque. Juger du risque et agir.	Non validée par l'ASNS
Compétence 13 : Évaluer les compétences personnelles	Connaître ses possibilités et ses limites. Être lucide face à ses compétences.	Non validée par l'ASNS
Compétence 14 : Reconnaître et/ou aider une personne en train de se noyer	Reconnaître une personne en danger de noyade, prévenir les secours, lui jeter une corde, ...	Non validée par l'ASNS
Compétence 15 : Attitudes et valeurs en matière de sécurité aquatique	Être vigilant pour soi-même et les autres, éviter attitude dangereuse pour soi et les autres, ...	Non validée par l'ASNS

On peut donc le constater, le test de l'ASNS ne répond que partiellement à l'enjeu du savoir-nager. Les textes en ont conscience puisqu'il restreigne le « savoir-nager » à la capacité suivante : « *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)* ». Ce test ne permet donc pas de former au savoir-nager en milieu naturel qui génère 50 % des noyades constatées. Ainsi, si la maîtrise de l'ASNS permet d'éviter des noyades dans les piscines publiques ou privées ou plan d'eau calme, elle ne garantit en rien la capacité à se sauver dans un milieu naturel instable.

C'est pourquoi, il nous semble important d'envisager dans le cadre de l'apprentissage du savoir-nager scolaires 2 compétences complémentaires citées par R. Stallman qui ne sont pas prises en compte par l'ASNS :

La compétence 12 : Évaluer et gérer les risques.

La compétence 13 : Évaluer ses compétences personnelles.

Pour ce faire, il faudra, par exemple proposer régulièrement différents parcours à réaliser de facile à difficile qui seront choisis par les enfants eux-mêmes afin de mettre en évidence l'état réel des ressources dont chacun dispose dans un contexte particulier : se connaître et connaître l'état de ses capacités face à une situation nouvelle et imprévue.

Cette évaluation des risques et de ses compétences sera un incontournable afin de permettre à chacun d'estimer s'il s'engage et à quelles conditions, sans mettre en danger sa sécurité.



Développer la littératie aquatique : un enjeu qui doit devenir fondamental pour l'intérêt de l'enfant

La **littératie aquatique** (parfois appelée *aquatic literacy* en anglais) désigne l'ensemble des compétences liées au milieu aquatique – **compétences motrices, connaissances, attitudes et motivation** – qui permettent à un individu de participer **en toute sécurité, avec confiance et plaisir, à des activités aquatiques tout au long de sa vie. Autrement dit, il ne s'agit pas seulement de savoir nager, mais de développer un savoir-être aquatique global incluant la capacité motrice à se déplacer dans l'eau, la compréhension des environnements aquatiques (p. ex. différences entre piscine, lac, mer), la connaissance des règles de sécurité, la confiance en soi et l'envie de pratiquer des activités aquatiques.** Ce concept s'inscrit dans la lignée de la littératie physique qui vise une approche holistique de la motricité, en y ajoutant la spécificité du milieu aquatique. En effet, **la littératie aquatique ajoute notamment la dimension de l'engagement volontaire et durable de la personne dans les activités aquatiques**, avec l'objectif d'assurer une participation prolongée à ces activités pour le plaisir et la promotion de la santé, tout en maintenant la sécurité.

Il s'agit donc d'une vision **holistique de l'individu dans le milieu aquatique.**

C'est une prise en compte des dimensions :

- affectives (plaisir, confiance),
- cognitives (connaissances, raisonnement),
- physiques (habiletés motrices),
- sociales (interaction, coopération)

dans l'apprentissage de la natation et des autres activités aquatiques.

Cette approche globale se distingue d'une perspective purement techniciste en intégrant la personne dans sa globalité (corps et esprit) et en visant un engagement à long terme.

Sur le plan des **courants pédagogiques**, l'enseignement de la natation et l'éducation aquatique ont été influencés par plusieurs approches au fil du temps.

- Une **approche maturationniste, la plus ancienne** : on pensait que l'enfant ne pouvait apprendre certaines habiletés aquatiques qu'à partir d'un âge ou d'un stade de maturation donné, et qu'il était inutile de les y confronter trop tôt.
- Une **approche constructiviste** du développement moteur a considéré que les apprentissages aquatiques devaient progresser par stades séquentiels, l'enfant franchissant des paliers (de la familiarisation à la maîtrise technique) selon une certaine chronologie de développement.
- Les **théories écologiques et dynamiques**, les plus récentes, proposent une vision intégrative : le comportement aquatique émerge de l'interaction de multiples contraintes (individuelles, environnementales, tâches) et il faut aménager ces contraintes pour favoriser l'auto-organisation des habiletés motrices de nage. Cette dernière approche, en accord avec la conception holistique de la littératie aquatique, met l'accent sur **l'adaptation de l'individu à des environnements variés et sur l'apprentissage par exploration et résolution de problèmes plutôt que par des exercices standardisés**.

Dans cet ouvrage, nous nous appuyerons sur les théories constructivistes, par des propositions hiérarchisées qui nous semblent les plus efficaces pour faire progresser les enfants mais également sur les théories dynamiques avec des propositions d'exercices, au sein de chaque étape, qui demanderont aux enfants de s'adapter, de s'interroger, de réfléchir, de faire des choix, de décider au regard de la connaissance lucide (de plus en plus lucide...) qu'ils auront de leurs capacités et compétences.

En conclusion, la littératie aquatique se situe au carrefour de plusieurs champs : l'éducation phy-

sique (avec ses approches pédagogiques innovantes), la santé publique (avec l'objectif vital de réduire les noyades) et le développement de l'enfant (avec le souci d'une formation globale de l'individu, acteur de son apprentissage et de sa sécurité). Les nombreuses références scientifiques et les acteurs engagés dans ce domaine témoignent d'un **renouveau de la conception du "savoir-nager" : on passe d'une simple acquisition technique à une véritable culture aquatique intégrée, où l'enfant apprend à être dans l'eau avec aisance, discernement et plaisir**. C'est là tout l'enjeu de la littératie aquatique – enjeu éducatif, sportif et sociétal à la fois – dont l'essor récent devrait contribuer à former des générations de nageurs plus compétents, plus sûrs d'eux et plus conscients des merveilles et des risques que recèlent les milieux aquatiques.

Les auteurs de référence de la littératie physique et aquatique :

Whitehead M. (ed.) (2010). *Physical literacy: throughout the lifecourse*. New York: Routledge.

Langerdorfer S., Bruya L. (1995). *Aquatic Readiness: Developing Water Competence in Young Children*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Stallmann R.K. (2017). *From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift*, International Journal of Aquatic Research and Education, 2017.

Camporelli F., Potdevin F. (2020). Conférence nationale de consensus sur l'aisance aquatique à 4, 5 et 6 ans. Volume 2/3 : *Revue de littérature sur l'aisance aquatique chez les 4-6 ans*. Rapport remis à Madame la Ministre des Sports. Ministère des Sports.

Mekkaoui L., Schnitzler C., Sidney M., Gandrieau J., Camporelli F., Potdevin F. (2022). *Building the Foundation of Aquatic Literacy in 4-6 Years-Old Children: A Systematic Review of Good Pedagogical Practices for Children and Parents*. Int J Environ Res Public Health.

Trame du savoir-nager en 5 périodes et 12 étapes

Chaque période est déclinée en étapes. Chaque étape proposera des exercices (situations d'apprentissage) qui seront hiérarchiquement organisés.

Les propositions de la période 1 à la période 5 permettront d'assurer une progression logique et cohérente justifiée par des connaissances scientifiques (biomécanique, physiologie, psychologie, ...) et des connaissances pratiques issues de l'expérience. La temporalité pour apprendre à nager est variable en fonction des individus mais on peut convenir que le temps minimal requis pour valider le test de l'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité (ASNS) est à minima de 25 heures de pratique effective sur l'ensemble du cursus, de l'école primaire au secondaire.

PÉRIODE 1 : Le temps de la découverte (DÉCOUVRIR)

Ce temps initial en natation est consacré à l'adaptation au milieu aquatique et à la construction de repères nouveaux, spécifiques au milieu aquatique. L'enjeu du plaisir est ici fondamental pour permettre aux enfants de vivre des expériences émotionnelles positives générant de l'attrait pour le milieu aquatique.

Étape 1 : Entrer dans l'eau et accepter d'immerger le corps et la tête en prenant des informations (cette première étape se déroule dans le petit bain ou dans le grand bain dans une version simplifiée)

Cette première étape marque l'entrée dans le milieu aquatique, caractérisé par l'absence d'appuis solides habituels et la perturbation des repères terrestres. L'immersion du corps et de la tête est un défi majeur pour de nombreux débutants, car ils appréhendent ce contact de l'eau sur le visage et le corps. Au passage des douches, on peut voir des enfants qui ont des difficultés à accepter l'eau sur le

corps en évitant l'eau et en refusant que le visage soit mouillé et s'il l'est, il s'essuie alors très vigoureusement les yeux. Certains ont une véritable appréhension, une véritable peur de mettre la face dans l'eau, beaucoup n'ouvrent pas les yeux dans l'eau et ont peur d'être rempli. L'acceptation de l'eau sur le visage et le corps conduira alors à l'immersion momentanée volontaire.

Étape 2 : Construire un déplacement manuel sur des appuis solides en grande profondeur pour permettre la perte d'appui plantaire et le début d'horizontalisation du corps avec une immersion progressive de la tête

Dans le grand bain, l'utilisation des appuis solides (se tenir et se déplacer sur le mur principalement ou la ligne secondairement) par des appuis manuels successifs va permettre de générer les premiers déplacements dans le grand bain. L'objectif de cette étape est de rompre l'équilibre vertical de l'élève par une progressive bascule du corps en arrière sous l'effet du déplacement manuel de l'élève vers l'avant et des résistances de l'eau sur le corps qui vont pousser le corps vers l'horizontale. De plus,

les premières immersions de la tête dans ces déplacements seront recherchées ainsi qu'une prise d'informations visuelles subaquatique (yeux ouverts avec ou sans lunettes).

Étape 3 : Descendre au fond de la piscine grâce à des appuis solides pour augmenter sa durée d'immersion (apnée inspiratoire) et s'informer

Passer du temps sous l'eau nécessite la maîtrise progressive de l'apnée inspiratoire. Cette maîtrise de l'apnée respiratoire sera la condition des progrès de la durée d'immersion qui doit permettre de faire comprendre et ressentir aux enfants qu'il est pos-

sible de rester au moins 10 secondes sous l'eau. L'immersion doit aussi être le moment de prise d'informations des enfants sous l'eau. Cette prise d'information sous-marine pourra se faire par la récupération d'objets ou l'identification de couleurs par exemple et se réalisera avec et sans lunettes de bain.

PÉRIODE 2 : Le temps de l'engagement (S'ENGAGER)

Ce stade de l'apprentissage vise à renforcer la confiance et les compétences des enfants dans l'eau en dépassant les appréhensions initiales et en explorant activement les possibilités offertes par le milieu aquatique. L'enfant est capable d'accepter et d'utiliser les propriétés de l'eau sur le corps. Il s'agit de passer d'une simple « découverte » à un véritable « engagement » avec l'eau.

Étape 4 : Se laisser porter et/ou remonter par l'action de l'eau

Cette étape est fondamentale dans la construction du savoir-nager. L'enfant doit accepter de se laisser porter et ou remonter par l'eau. Il ressent cette sensation de portance de l'eau alors qu'il est immobile. Pour construire cette capacité à se laisser flotter deux conditions doivent être réunies : la maîtrise d'une apnée inspiratoire prolongée (10 à 15 secondes) et l'acceptation de s'immerger complètement. C'est une sensation extraordinaire pour un enfant et c'est la condition à vivre pour comprendre que l'eau nous porte mais à une condition : cette étape permettra à l'enfant de prolonger cette sensation d'« ascenseur naturel » que joue l'eau sur le corps.

Étape 5 : S'engager pour réaliser des entrées dans l'eau en grande profondeur

Le passage de la terre à l'eau implique d'accepter et de savoir réaliser des entrées dans l'eau. Dans ce cadre, le savoir-nager minimal inclut la capacité d'agir dans toutes les dimensions du bassin, y compris dans un plan vertical (surface vers le fond et fond vers la surface). Réaliser des entrées dans l'eau directement en grande profondeur nécessite d'avoir

résolu une partie des problèmes affectifs liés à l'eau notamment savoir que l'eau porte. Maîtrisant l'étape 4 vue précédemment, l'enfant est donc prêt à accepter les entrées dans l'eau, car il a appris que l'eau porte et le remonte à la surface. La seule appréhension qui subsiste est celle de la hauteur de chute car l'entrée en grande profondeur impose la **perte de cet appui au sol** et oblige à s'adapter immédiatement à l'absence de repères solides.

Étape 6 : Se rééquilibrer dans différentes postures dans l'eau

L'**équibration** est l'un des quatre piliers fondamentaux de la natation et elle est fondamentalement différente de l'équilibre terrestre.

Dans l'eau, l'enfant doit constamment **rééquilibrer le grand axe du corps**. Cela nécessite la construction d'un **nouveau référentiel informationnel** car le milieu en trois dimensions perturbe les perceptions habituelles, notamment labyrinthiques. Il faut solliciter de nouvelles sources d'informations sensorielles, tactiles (l'écoulement et la pression de l'eau) et proprioceptives (la position du corps dans l'espace), pour se repérer et s'adapter.

Expérimenter et se rééquilibrer dans diverses postures (verticale, horizontale ventrale, horizontale dorsale, groupée comme le « bouchon » ou « en boule », carpé) permet de développer une meilleure conscience de son corps dans l'eau et de maîtriser les ajustements nécessaires.

L'enfant va construire et affiner sa capacité à se déséquilibrer et à se rééquilibrer dans une variété de positions grâce à l'apprentissage de techniques et à l'intégration de nouvelles informations sensorielles.

PÉRIODE 3 : Le temps de la transformation (SE TRANSFORMER)

Ce temps marque un changement qualitatif dans la relation de l'enfant avec le milieu aquatique. Il ne s'agit plus seulement de s'adapter, mais d'utiliser activement les propriétés de l'eau pour se déplacer et générer une vitesse de déplacement. C'est le début de la construction du nageur autonome.

Étape 7 : Construire une glissée ventrale et dorsale, une coulée ventrale et dorsale pour créer une vitesse initiale sans se déformer

Cette étape acte l'entrée dans un déplacement autonome consécutif à une poussée contre le mur et la capacité à utiliser cette vitesse pour se laisser glisser le plus loin possible sans appui solide. L'accent est mis sur la recherche d'une position horizontale et profilée, que ce soit sur le ventre ou sur le dos. Cette position est fondamentale pour réduire les résistances à l'avancement. La construction de cette posture hydrodynamique commence dès le départ, qu'il s'agisse d'une poussée contre le mur ou d'une entrée dans l'eau depuis un plot. Se profiler, maintenir une posture hydrodynamique constituent l'enjeu de cette étape grâce à la mobilisation de ressources biomécaniques et informationnelles. Maintenir l'alignement du corps, de la tête aux pieds, pour diminuer les résistances à l'avancement et résister aux forces de l'eau qui tendent à déformer cette posture (tangage, lacet, roulis excessif) est crucial. L'équilibre dans l'eau est intrinsèquement dynamique et nécessite un rééquilibrage constant, en particulier de l'axe principal du corps, pour minimiser les résistances.

Étape 8 : À la suite d'une glissée ou d'une coulée ventrale ou dorsale, entretenir et créer de la vitesse grâce à l'action simultanée ou alternée des bras sur courte distance en apnée inspiratoire

La glissée ou la coulée ventrale et dorsale sont acquises et l'attention se porte sur la production de mouvement qui permettra de prolonger le déplacement. Les bras deviennent les principaux moteurs de la propulsion, soit par des actions alternées – ou simultanées des bras et des jambes – au travers de nages hybrides ou codifiées. L'enjeu est ici de prolonger le déplacement en conservant l'alignement corporel, tête dans l'eau. Dans ce cadre, l'apnée inspiratoire (garder l'air dans les poumons après une inspiration) joue un rôle clé qui permettra à l'enfant de conserver la tête dans l'eau, alignée avec le corps. Elle aide à maintenir la flottabilité et l'horizontalité du corps, ce qui permet aux actions propulsives des bras d'être plus efficaces. En gardant la tête alignée dans l'eau, on réduit également les

résistances de forme. Ainsi, on ne cherchera pas à réaliser un 25 m mais simplement une distance durant laquelle l'enfant est capable de conserver son apnée.

On constatera que les meilleurs enfants sont capables de réaliser de 5 m à 12 m en apnée en utilisant majoritairement les bras. Ce temps permet d'expérimenter la sensation de glisse après une poussée efficace et de ressentir l'eau comme un appui solide pour les mains et les avant-bras. Il s'agit de générer une vitesse initiale et de tenter de l'entretenir sur une distance limitée avant que la nécessité d'une inspiration se fasse sentir.

PÉRIODE 4 : Le temps de l'autonomie (UNE NAGE AUTONOME, EN SURFACE ET EN SUBAQUATIQUE AVEC UNE CAPACITÉ À RÉALISER DES SURPLACES)

Ce temps représente l'accès à une véritable aisance et capacité à nager de manière autonome, c'est-à-dire de pouvoir se déplacer efficacement et durablement dans l'eau, sur des distances plus longues.

Étape 9 : Construire une respiration aquatique pour nager plus loin et plus longtemps

Pour dépasser les courtes distances nagées en apnée travaillées à la période 3, il devient indispensable de maîtriser les échanges respiratoires spécifiques au milieu aquatique. La nage hydrodynamique ne pourra être conservée que si l'élève construit une respiration « aquatique » limitant les déséquilibres et les redressements du corps. La « respiration aquatique » implique une expiration volontaire et souvent prolongée sous l'eau, suivie d'une inspiration rapide et brève à l'extérieur de l'eau. Il faut apprendre à coordonner ces échanges avec les mouvements propulsifs sans perturber l'équilibre du corps.

La dissociation tête-tronc est une compétence clé ici, permettant à la tête de tourner pour inspirer sans que le reste du corps ne se désaligne ou ne s'enfonce. Construire une respiration efficace permet d'alimenter les muscles en oxygène sur la durée, rendant possible la nage sur de plus longues distances et pendant des périodes prolongées. C'est

une adaptation physiologique et technique essentielle pour passer du « savoir-nager » minimal à une capacité à « nager longtemps ».

Étape 10 : Se maintenir sur place à la verticale ou sur le dos

Le **maintien sur place à la verticale en milieu aquatique** – communément appelé *surplace vertical* ou *treading water* en anglais – est la capacité pour un nageur de se maintenir à la surface, corps quasiment vertical, tête hors de l'eau, sans avancer ni s'accrocher. Cette compétence fondamentale est souvent moins mise en avant que les techniques de nage propulsive, mais elle est cruciale tant pour la **sécurité aquatique** que pour le développement de l'aisance dans l'eau. Elle constitue un élément clé du « savoir-nager en sécurité » promu dans les programmes d'éducation physique et sportive (EPS).

Du point de vue de la sécurité, la capacité à flotter et à se maintenir sur place en eau profonde est **vitale pour prévenir la noyade**. De nombreuses noyades surviennent lorsque la personne, ne sachant ni nager ni flotter, s'épuise en eau profonde. À l'inverse, un nageur capable de rester en surplace peut attendre du secours ou récupérer avant de repartir.

Dans le cadre de la définition de la *water competency* (compétence aquatique globale) par les instances internationales, le fait de pouvoir « **remonter à la surface et s'y maintenir au moins une minute (en flottant ou en faisant du surplace)** » est un critère essentiel.

Autrement dit, savoir rester en vie verticalement à la surface fait partie des habiletés de base pour évoluer en sécurité en milieu aquatique.

Étape 11 : Le déplacement subaquatique. Se déplacer sous l'eau pour passer sous des obstacles

Le déplacement subaquatique désigne la capacité à se mouvoir sous l'eau en immersion complète, sans contact avec la surface. Cette compétence combine maîtrise technique, contrôle respiratoire et adaptation au milieu aquatique.

Le déplacement subaquatique est une compétence fondamentale dans le cadre du savoir-nager. Passer sous un obstacle à la surface, remonter à la

surface suite à une chute, ... nécessite de posséder cette capacité à évoluer sous l'eau. Cela nécessite au préalable d'avoir construit l'apnée inspiratoire et également des trajets moteurs de bras efficaces. L'acquisition de cette étape passe également par la maîtrise du plongeon canard qui va permettre, sans efforts de passer de la surface au subaquatique puis d'enchaîner un déplacement sous-marin.

Étape 12 (optionnelle) : L'apprentissage du ciseau de brasse

La construction du savoir-nager peut passer par la maîtrise du ciseau de brasse. Historiquement, c'est la technique de la brasse qui était enseignée pour apprendre à nager. Dans le cadre du savoir-nager, choisir d'enseigner le ciseau de brasse apparaît totalement légitime car il permettra **à moindre coup** de faire du surplace ou de se déplacer tête hors de l'eau de manière efficace.

Les textes réglementaires valorisent plutôt les nages alternées au détriment des nages simultanées et notamment de la brasse, ce que l'on peut regretter. **Mais rien n'interdit à un enseignant, dans le cadre du savoir-nager, d'enseigner le ciseau de brasse, technique efficace et économique pour se sustenter⁵.**

En effet, la brasse est à petite vitesse la nage la plus économique et elle permet de conserver, sans risque de redressement du corps, la tête constamment hors de l'eau. Le problème principal est de relever le défi d'enseigner le ciseau de brasse qui s'avère être **la technique sans doute la plus difficile à apprendre**. L'apprentissage et la réalisation d'un ciseau de brasse sont sans conteste un vrai « serpent de mer ». De nombreux ouvrages posent comme une injonction d'apprendre le ciseau de brasse, peu l'explicitent et précisent un cheminement d'apprentissage. Trop souvent, les propositions se limitent à un apprentissage global et réduit à un descriptif technique et parfois même, certaines propositions d'apprentissages conduisent à des aberrations qui conduisent les enfants à apprendre un ciseau totalement inefficace (du type « plier, écarter, serrer »).

Notre méthode d'apprentissage du ciseau se veut analytique permettant de reconstruire une

5. Circulaire natation parue au BO n° 9 du 3 mars 2022.

image corporelle dans le milieu aquatique. Pourquoi adopter une démarche analytique de ce type dans le cadre de l'apprentissage du ciseau de brasse ? Tout simplement parce que réaliser un ciseau de brasse pose des problèmes spécifiques inhabituels :

- **La posture que doit construire l'enfant est difficile car elle s'organise autour de 3 axes de rotation qui doivent travailler en synergie : hanches, genoux, chevilles.**
- **Cette posture nécessite également une flexion et une rotation inhabituelles de ces articulations : flexion complète des jambes sur les cuisses sans flexion (ou très limitée) de la cuisse sur la hanche, mouvement de rotation extérieure de la jambe autour de la cuisse synchronisée à une flexion dorsale et à une rotation extérieure de la cheville.**

Il devient dès lors **impossible à l'enseignant de « concrétiser » verbalement un mouvement aussi complexe et de fait, il devient difficile de guider l'élève dans une démarche d'apprentissage**. Pour contourner cette difficulté, certains enseignants s'égarent dans des exercices caricaturaux qui conduisent l'enfant à apprendre un mouvement inefficace voire freinateur (la logique du « plier, écarter, serrer » amène certains enfants à reculer lors de l'effectuation de ce type de « ciseau »).

PÉRIODE 5 : La certification du savoir-nager (SAVOIR S'ENGAGER AVEC LUCIDITÉ)

Ce cinquième point marque un aboutissement fondamental dans le parcours d'apprentissage de la natation. Il concerne la **validation** des compétences minimales qui attestent de la capacité de l'enfant à évoluer de manière **autonome et sécurisée** dans le milieu aquatique. Cette étape n'est pas une fin en soi, mais bien une **passerelle** essentielle vers des formes de pratique plus complexes et un **engagement plus réfléchi** dans l'activité.

La **validation du « savoir-nager »** représente la preuve que l'enfant a acquis une **autonomie de base** et est capable de se déplacer en sécurité dans l'eau, y compris en grande profondeur, sans aide matérielle immédiate et sans possibilité de prendre

appui facilement. Selon les orientations pédagogiques, cette validation est considérée comme un **prérequis indispensable** avant que l'élève puisse s'engager dans des apprentissages axés sur la **performance** ou la **durée**. Le fait de réussir ce test, qui peut inclure des éléments de sécurité comme s'ancrer à un point fixe, signifie que l'élève a surmonté les appréhensions initiales et développé une pratique sécuritaire en grande profondeur.

Cette validation sera véritablement un **tremplin** ou une **passerelle**. Elle permet d'orienter ensuite le travail pédagogique vers l'optimisation de la nage. Une fois les bases de l'autonomie et de la sécurité établies et reconnues, l'enseignement peut viser à rendre l'élève **plus performant** sur de courtes distances (nager vite) ou **plus endurant** sur de plus longues distances (nager loin et longtemps). La validation permet à l'enseignant d'identifier précisément les acquis de l'enfant afin de proposer des situations d'apprentissage adaptées qui vont véritablement le faire progresser et transformer sa motricité.

Le concept de « s'engager avec lucidité » prend tout son sens à ce stade. Il implique que l'élève est capable de s'investir dans son activité de nage de manière **consciente et intelligente**. Cela signifie faire des **choix pertinents** concernant sa nage en fonction de l'objectif (vitesse, distance, effort).

Le nageur lucide sait **analyser** son propre mouvement. Il peut identifier ses forces et ses faiblesses. Pour cela, il utilise des **indicateurs** variés, qui peuvent être quantitatifs (comme le nombre de coups de bras, le temps réalisé) ou qualitatifs (comme la sensation de glisse, l'efficacité des appuis). L'analyse peut se faire seul ou en collaboration avec un partenaire. L'évaluation de la performance ne se limite plus au simple chronomètre, mais prend en compte des éléments tels que l'efficacité de la propulsion, la capacité à gérer sa course ou sa distance, et surtout la faculté d'**adapter sa coordination** (amplitude, fréquence, rythme respiratoire, posture) en fonction de ses intentions (maintenir son allure, accélérer, récupérer). C'est cette capacité d'auto-analyse et d'adaptation qui permet au nageur de devenir non seulement plus efficace, mais aussi plus **réflexif et autonome** dans sa pratique aquatique.

La certification de l'ASNS : le test

La certification de ce test est binaire, réussi ou pas. L'échec durant le parcours à une des capacités invalide le test.

À partir du bord de la piscine :

- Entrer dans l'eau en chute arrière;
- Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle;
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m;
- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m,
 - au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement;
- Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale;
- Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m,

– au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement;

- Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète;
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ;
- S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.

Le test doit être réalisé :

- En continuité (les différentes actions doivent être enchaînées).
- Sans reprise d'appuis solides (bord du bassin, fond ou tout autre élément de surface).
- Sans limite de temps.
- Sans lunettes.

Grille de CERTIFICATION du test
pour les professionnels
enseignant le savoir-nager



www.lienmini.fr/69719-attestation

Le non-nageur : entre angoisse et plaisir

Les représentations du non-nageur doivent être comprises par l'enseignant pour proposer une progression logique et cohérente.



L'angoisse principale du non-nageur est d'abord de « se noyer ». Cette angoisse se traduit lorsque l'on discute avec les enfants : **la peur de tomber, de chuter au fond du bassin.** Le bassin serait donc un « puits sans fin » contre lequel il faudrait s'organiser. L'engloutissement dans ce milieu inconnu va donc amener le non-nageur à s'organiser dans **une posture de « survie ».**

Dans le grand bain, qui apparaît comme gigantesque pour un enfant, il reste agrippé au mur avec les mains mais également les pieds au contact du mur, tête et épaules hors de l'eau et il n'accepte qu'avec prudence de se déplacer le long du mur en veillant à garder en permanence les mains et les pieds contre le mur.

1. Diverses angoisses

- **Peur de perdre le référentiel terrestre et notamment les appuis plantaires.** Cela se traduit souvent par la peur de s'enfoncer inexorablement dans l'eau. « L'eau fuyante » s'apparente alors à des sables mouvants. Le réflexe est alors de rester en permanence en contact plante des pieds contre le mur ou raidissement des membres inférieurs qui vont frotter le mur lorsqu'il se déplace le long de celui-ci.
- **Peur de se retrouver totalement isolé du monde environnant.** L'immersion va générer une véritable peur chez le débutant car il conduit à se couper au niveau sensoriel du monde habituel : impossibilité de parler, de crier, de prévenir quelqu'un; impossibilité de distinguer clairement le milieu environnant car les informations visuelles sont en effet déformées sous l'eau.
- **Peur de se remplir d'eau :** le non-nageur pense que s'il met la tête dans l'eau, l'eau va le remplir et cela d'autant plus s'il ouvre la bouche. Les

enfants non-nageurs se plaignent régulièrement de l'eau qu'ils ont dans le nez, dans la bouche, des « douleurs » que produit cet envahissement de l'eau sur le corps. Comme le dit Aude Legrand, en citant Anne Gatecel, l'eau peut être « ressentie comme pénétrante comme si la propre peau de l'enfant était une passoire et qu'ainsi son espace corps serait liquéfié⁶ ».

- **Peur de s'étouffer :** le non-nageur pense que s'il retient sa respiration lorsqu'il va se déplacer ou aller sous l'eau, il ne pourra plus reprendre sa respiration lorsqu'il ressortira la tête de l'eau. On constate donc des refus et/ou difficultés à accepter l'immersion de la face et plus encore de la tête. L'enfant ne perçoit pas encore qu'il peut jouer avec des apnées inspiratoires pour prolonger l'immersion de la tête.

Mais, il serait caricatural de résumer les rapports de l'enfant avec l'eau au travers des angoisses, des phobies, ... **Le non-nageur va également prendre un réel plaisir** à découvrir cet élément dans lequel on peut évoluer en toute liberté. Ce plaisir va être d'autant plus exacerbé que les fausses représentations vont progressivement disparaître et qu'il va construire une nouvelle motricité adaptée aux spécificités du milieu aquatique.

Aussi, pour l'enseignant, **les premières étapes d'apprentissage viseront à transformer ces représentations erronées** en organisant une progression cohérente, respectueuse des possibilités permettant de produire des transformations affectives, informationnelles et motrices des élèves.

Dans cette optique, cet ouvrage se propose de présenter une progression chronologique permettant de transformer un enfant non-nageur en un enfant maîtrisant le « savoir-nager ».

C'est à partir de ce savoir-nager que l'enseignant pourra ensuite entrer dans une logique de natation sportive.

6. Gatecel, A. (2005). L'enfant et l'eau : entre plaisir et peur. In Legrand, A. (dir.), *Psychomotricité et milieu aquatique*, Paris : Dunod.

Cette progression est le fruit de nos expériences pratiques respectives en tant qu'enseignant, entraîneur, mais également des analyses théoriques qui permettent de proposer un enseignement rationnel au regard des connaissances biomécaniques, physiologiques, techniques sur l'enfant en interaction avec le milieu aquatique mais également des connaissances sur la psychologie de l'enfant et les théories de l'apprentissage.

2. Problématiques psychologiques, affectives et développementales

La peur de l'eau chez les jeunes enfants est une réaction instinctive face à un environnement inhabituel et incertain. Elle repose sur des mécanismes neuro-affectifs fondamentaux liés à la survie. L'eau représente un élément envahissant et potentiellement dangereux, provoquant des réactions de retrait, de figement ou de panique. L'enfant non-nageur, en pleine construction de son identité corporelle, interprète l'immersion ou la perte d'appui comme une menace à son intégrité. Cette peur archaïque est décrite par Wallon⁷ comme une émotion viscérale liée à la conservation du soi.

Entre 4 et 6 ans, par exemple, le développement du cortex préfrontal, essentiel pour l'autorégulation émotionnelle, est encore immature. Les émotions fortes, comme la peur ou la frustration, peuvent submerger l'enfant sans qu'il soit capable de les verbaliser ou de les moduler. Le jeu symbolique constitue alors une médiation précieuse pour transformer la peur en exploration ludique. Cependant, ce jeu symbolique n'est pas toujours accessible à tous les enfants, notamment ceux en insécurité affective ou ayant un retard de développement symbolique.

3. Problématiques biomécaniques et motrices liées au milieu aquatique

Dans l'eau, les informations sensorielles sont modifiées : les sensations de contact sont atténuées, les repères vestibulaires sont instables, et les per-

ceptions proprioceptives sont perturbées par la réduction des appuis gravitaires. Selon Guilhem & Zerbato-Poudou⁸, cette altération des repères fondamentaux peut générer une désorganisation tonico-émotionnelle. Le système nerveux de l'enfant, encore en construction, peine à intégrer ces nouvelles stimulations.

La gestion de la flottaison implique un ajustement fin entre la tonicité musculaire, le gainage du tronc, et l'équilibre dynamique. Colin⁹ souligne que la coordination inter segmentaire nécessaire pour stabiliser le corps dans l'eau n'est pas encore acquise à cet âge. Le moment de force dû au décalage entre le centre de gravité (CG) et le centre de poussée (CP) entraîne une tendance à basculer. L'enfant doit apprendre à produire une contre-force musculaire adaptée, ce qui exige un haut niveau d'intégration posturale.

La respiration volontaire dans l'eau, qui suppose d'inspirer hors de l'eau et d'expirer sous l'eau, est un acte complexe pour un jeune enfant. Dufour¹⁰ montre que le contrôle respiratoire est un indicateur clé de l'aisance aquatique. Il nécessite une dissociation motrice fine entre souffle, mouvements et posture, rarement maîtrisée avant 6 ans sans entraînement spécifique. Des travaux en développement psychomoteur confirment que cette coordination fait appel à des fonctions exécutives émergentes.

4. Problématiques cognitives et langagières

Le saviez-vous ?

L'enfant de cet âge possède une mémoire de travail très limitée, ce qui rend difficile la gestion simultanée de plusieurs tâches motrices.

Gathercole & Alloway¹¹ rappellent que la capacité à traiter, retenir et manipuler des informations en temps réel est un prédicteur clé de la réussite en situation d'apprentissage. **Dans l'eau, cette faiblesse cognitive se traduit par une lenteur dans l'exécu-**

7. Wallon, H. (1942). *Les origines du caractère chez l'enfant : les préludes du sentiment de personnalité*. Paris : PUF.

8. Guilhem, G., & Zerbato-Poudou, M.-T. (2001). *Psychomotricité de l'enfant : développement, bilan, rééducation*. Paris : Masson.

9. Colin, J.-F. (2001). Éducation aquatique et motricité. *Revue EPS*, dossier « Activités aquatiques ».

10. Dufour, G. (2007). *Apprendre à nager en maternelle : vers une aisance aquatique*. Actes du colloque EPS.

11. Gathercole, S. E., & Alloway, T. P. (2008). *Working memory and learning: A practical guide for teachers*. London: SAGE Publications.

Apprendre à nager, c'est apprendre à évoluer dans un milieu spécifique, potentiellement dangereux, avec sécurité, confiance et autonomie.

Dans un contexte où les noyades demeurent l'une des premières causes de mortalité accidentelle chez les enfants, l'enseignement du savoir-nager s'impose comme un enjeu majeur de santé publique, mais aussi comme une priorité éducative et citoyenne.

Le savoir-nager ne se limite pas à parcourir quelques mètres en grande profondeur mais il s'agit de

- ➔ **construire une véritable compétence aquatique,**
- ➔ **mobiliser des habiletés motrices spécifiques,**
- ➔ **comprendre l'environnement,**
- ➔ **gérer ses émotions**
- ➔ **et prendre des décisions adaptées.**

Ce livre développe une approche innovante fondée sur le concept de « littératie aquatique ». Les auteurs défendent une vision globale et intégrée de l'apprentissage, articulant les dimensions physiques, cognitives, affectives et sociales du rapport à l'eau, en cohérence avec les enjeux actuels de formation du citoyen.

Structuré en 5 périodes et 12 étapes progressives, ce guide propose

- une démarche rigoureuse et opérationnelle en **12 étapes pour accompagner l'enseignant, l'éducateur sportif, le maître-nageur ou le parent** dans la construction du savoir-nager ;
- **chaque étape est explicitée** à partir de fondements scientifiques solides ;
- des situations d'apprentissage hiérarchisées, différenciées et adaptées aux caractéristiques des enfants.

Les auteurs proposent **une démarche pédagogique exigeante et ambitieuse** qui vise à former des nageurs capables de se déplacer efficacement dans l'eau, d'identifier les risques, de connaître leurs limites, d'adapter leurs conduites et d'agir avec lucidité dans des contextes variés.

Un véritable outil de référence qui s'adresse à tous les maîtres nageurs soucieux de penser et d'enseigner le savoir-nager, dans une perspective à la fois sécuritaire, éducative et émancipatrice.



Serge Durali, agrégé EPS, responsable de la formation Maître nageur sauveteur à l'Université Sorbonne Paris Nord, Jury à l'agrégation d'EPS.

Laurent Fouchard, agrégé d'EPS, formateur à l'INSPE de Créteil pour le CAPEPS et l'agrégation, Jury à l'agrégation EPS, formateur BPJEPS AAN. Maître nageur sauveteur.

39,90 €

ISBN : 978-2-8073-6971-9



9 782807 369719

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

