MISSION 6E · EPS · CHAMP1-PERFORMANCE-MESURABLE · P2

Natation, performance et savoir nager (ASSN) en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : Natation : performance et savoir nager (ASSN) | Fiche élève

Prénom : .....

Date : .....

Compétence visée (programme) : Se déplacer dans l'eau de manière efficace et en sécurité ; valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN)

Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle qu'en natation, être performant signifie surtout te déplacer sans t'épuiser et sans te mettre en danger.
- Pour réussir l'ASSN, enchaîne des actions dans l'eau sans reprendre appui sur le bord ou sur le fond.
- Garde ton corps allongé, contrôle ta respiration et respecte toujours les consignes de l'adulte qui surveille le bassin.

La leçon

Nager : aller loin, rester calme et rester en sécurité

En natation, tu apprends à te déplacer dans l'eau de manière efficace et sûre. Être efficace ne veut pas seulement dire aller vite. Cela veut dire avancer avec un corps bien placé, des gestes utiles et une respiration régulière. Si tu bats les bras très fort mais que tu t'arrêtes souvent, tu dépenses beaucoup d'énergie. Si tu restes allongé, que tu souffles dans l'eau et que tes mouvements sont calmes, tu peux avancer plus longtemps. La sécurité est aussi essentielle : tu dois savoir te mettre sur le dos, retrouver une position verticale, t'immerger et revenir à la surface sans panique. Ces actions t'aident à réagir dans des situations différentes. À la piscine, écoute le signal de départ et d'arrêt, respecte les autres nageurs et n'entre dans l'eau que lorsque l'adulte responsable te l'autorise. Nova te donne sa mission : « Je ne cherche pas à battre les autres ; je cherche à contrôler mon corps dans l'eau. »

Les mots à connaître avant de partir dans l'eau

- Flottaison : capacité de ton corps à rester à la surface de l'eau. Tu peux flotter sur le ventre ou sur le dos.
- Immersion : action de placer tout ou partie de ton corps sous l'eau. Une immersion complète signifie que ta tête passe sous l'eau.
- Position horizontale : position allongée, proche de la surface. Elle permet de mieux glisser dans l'eau.
- Position verticale : position où ta tête reste hors de l'eau et tes jambes sont dirigées vers le fond, sans toucher le fond.
- Appui : aide reçue grâce au sol, au mur, à une ligne d'eau ou à une personne. Dans le parcours de l'ASSN, tu dois enchaîner les actions sans reprendre appui au bord ni au fond.
- Expiration : action de souffler. Dans l'eau, souffle doucement par le nez ou par la bouche pour éviter de bloquer ta respiration.
- Obstacle flottant : objet installé à la surface sous lequel tu passes en étant complètement immergé.

Construis une position qui te fait avancer

Pour te déplacer, commence par allonger ton corps. Sur le ventre, regarde vers le fond du bassin plutôt que devant toi : ta nuque reste alors dans l'axe de ton dos. Tes bras s'étirent devant toi pendant la glisse, puis ils tirent l'eau vers l'arrière. Tes jambes battent de façon régulière, sans grands coups désordonnés. Après avoir poussé contre le mur au départ, laisse-toi glisser quelques instants : cette glisse montre que ton corps est horizontal. Pour respirer, place ta bouche hors de l'eau quand c'est possible, inspire rapidement, puis remets le visage dans l'eau en soufflant. Ne garde pas l'air trop longtemps : un souffle régulier aide à rester détendu. Sur le dos, garde les oreilles dans l'eau, regarde le plafond ou le ciel et pousse ton ventre légèrement vers la surface. Si tes jambes descendent, allonge davantage ton corps et rapproche ton menton de ta poitrine sans relever toute la tête. La position horizontale diminue la résistance de l'eau : tu avances alors avec moins d'efforts.

Choisis la bonne action selon la situation

Situation	Action utile	Ce que tu dois éviter
Tu viens d'entrer dans l'eau.	Éloigne-toi calmement du bord et commence ton déplacement.	Rester accroché au mur si le parcours demande de continuer sans appui.
Tu dois passer sous un obstacle.	Souffle, immerge complètement ta tête et passe sous l'obstacle dans le sens demandé.	Lever la tête sous l'obstacle ou essayer de le contourner.
Tu dois rester vertical.	Fais de petits mouvements avec les mains et les jambes pour garder la tête hors de l'eau.	Poser les pieds au fond ou saisir une ligne d'eau.
Tu dois nager sur le dos.	Allonge-toi, garde les oreilles dans l'eau et respire calmement.	Regarder tes pieds en relevant fortement la tête.

Le parcours de l'ASSN : un enchaînement sans arrêt

L'attestation scolaire du savoir nager, appelée ASSN, vérifie que tu peux réaliser un parcours en restant autonome dans l'eau. Le parcours se réalise de façon continue, sans reprendre appui sur le bord ou sur le fond. Il commence par une entrée dans l'eau en chute arrière depuis le bord. Cette entrée te demande de rester calme : laisse ton corps entrer dans l'eau, reviens à la surface, puis oriente-toi dans la bonne direction. Tu effectues ensuite un déplacement sous l'eau sur 3,5 m vers un obstacle flottant. Passe sous cet obstacle en immersion complète. Continue par un déplacement de 15 m sur le ventre. Pendant ce déplacement, prends une position verticale pendant 5 secondes sans toucher le fond, puis repars. Termine par un déplacement de 15 m sur le dos. L'ordre et les consignes doivent être respectés. N'essaie pas de faire tout très vite : ton objectif est d'enchaîner chaque action proprement, de respirer quand tu le peux et de rester maître de tes mouvements. L'adulte qui organise la séance te précise le matériel, le sens de circulation et le signal de départ.

Prépare chaque étape avec une méthode simple

- Avant de partir : repère le trajet, l'obstacle, la zone où tu dois te retourner et l'arrivée. Écoute les consignes jusqu'au bout.
- Pour la chute arrière : place-toi dos à l'eau, garde ton corps tonique et accepte de passer quelques instants sous l'eau. Reviens à la surface sans te précipiter.
- Pour l'immersion : inspire avant de partir, puis souffle progressivement sous l'eau. Avance avec les bras et les jambes, sans relever la tête avant d'avoir franchi l'obstacle.
- Pour le déplacement sur le ventre : cherche d'abord à glisser. Alterne les mouvements de bras, les battements de jambes et les respirations selon la technique apprise au bassin.
- Pour la position verticale : redresse doucement ton buste. Fais des petits gestes avec tes mains, comme si tu repoussais l'eau vers le bas, et bouge les jambes pour rester à la surface.

- Pour le dos : tourne-toi sans te cramponner. Allonge ton corps, garde le visage hors de l'eau et utilise tes bras et tes jambes pour continuer jusqu'à l'arrivée.
- Après le parcours : rejoins la zone indiquée et laisse de l'espace au nageur suivant.

Attention : ne confonds pas vitesse et précipitation

Aller trop vite peut te faire oublier une consigne, comme l'immersion complète sous l'obstacle ou les 5 secondes en position verticale. Une performance réussie est un déplacement continu, maîtrisé et adapté à ton niveau. Si tu avales de l'eau, si tu perds ton orientation ou si tu te sens en difficulté, applique immédiatement la consigne donnée au bassin : rapproche-toi du bord ou du point de sécurité indiqué par l'adulte. Ne joue jamais à pousser, couler ou retenir un camarade sous l'eau. Nova insiste : « Dans l'eau, un bon nageur protège aussi les autres nageurs. »

Gagne en confiance séance après séance

Tu n'as pas besoin de tout réussir dès le premier essai. Progresse par petites étapes. D'abord, accepte de mettre le visage dans l'eau et de souffler. Ensuite, apprends à t'allonger quelques secondes sur le ventre et sur le dos. Puis entraîne-toi à changer de position : ventre, vertical, dos. Quand ces positions deviennent plus faciles, tu peux les enchaîner sur une plus grande distance. Pour observer tes progrès, pose-toi des questions précises : ai-je gardé mon visage dans l'eau pendant la glisse ? Ai-je soufflé sous l'eau ? Ai-je touché le fond lorsque je devais rester vertical ? Ai-je continué sans m'accrocher ? Les réponses t'aident à choisir un objectif pour la prochaine séance. Par exemple : « Je vais garder les oreilles dans l'eau lorsque je nage sur le dos » ou « Je vais souffler avant de passer sous l'obstacle ». Préparer l'entrée en 6e, c'est aussi apprendre à connaître ses réussites, ses difficultés et les moyens de progresser.

Exemples résolus

Réussir le passage sous l'obstacle

Énoncé. Lina arrive devant un obstacle flottant. Elle garde la tête hors de l'eau et essaie de passer par-dessus. Que doit-elle faire pour respecter le parcours ?

1. Repère que l'obstacle doit être franchi en immersion complète.
2. Prends une inspiration avant de t'immerger.
3. Passe sous l'obstacle avec la tête et le corps sous l'eau, en soufflant progressivement.
4. Reviens à la surface après avoir franchi l'obstacle et continue le déplacement demandé.

Résultat : Lina doit passer sous l'obstacle en immersion complète, et non le contourner ni passer au-dessus.

Garder la position verticale sans appui

Énoncé. Noé doit rester vertical pendant 5 secondes. Il pose un pied au fond du bassin pendant ce temps. Son action est-elle validée ?

1. Rappelle-toi que la position verticale doit être réalisée sans appui sur le fond.
2. Observe que Noé a posé un pied au fond : il a donc repris appui.
3. Pour recommencer, Noé doit garder la tête hors de l'eau en faisant de petits mouvements avec les mains et les jambes.

Résultat : L'action de Noé n'est pas validée, car il a touché le fond pendant la position verticale.

Choisir une bonne posture sur le dos

Énoncé. Sur le dos, Salomé relève beaucoup la tête pour regarder ses pieds. Ses jambes s'enfoncent. Comment peut-elle corriger sa position ?

1. Repère que relever fortement la tête fait descendre les jambes.
2. Replace les oreilles dans l'eau et regarde vers le plafond ou le ciel.
3. Allonge le corps et pousse légèrement le ventre vers la surface.
4. Continue les mouvements de jambes et de bras de façon régulière.

Résultat : Salomé doit garder la tête plus détendue dans l'eau afin de retrouver une position horizontale sur le dos.

Mes exercices

1 Les mots essentiels ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Flottaison .....
2. Immersion .....
3. Appui .....

2 Les règles du bassin ★☆☆

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. J'entre dans l'eau seulement lorsque l'adulte responsable me l'autorise. .....
2. Je peux pousser un camarade dans l'eau pour jouer. .....
3. Je dois écouter le signal d'arrêt donné au bassin. .....

3 Le bon enchaînement ★☆☆

Remets les actions du parcours dans l'ordre.

1. Nage sur le dos ; entrée en chute arrière ; position verticale ; passage sous l'obstacle ; nage sur le ventre.
   .....

4 Sans reprendre appui ★★☆

Choisis l'action qui respecte la consigne « sans reprendre appui ».

1. Pendant la position verticale, quelle action est autorisée ? A. Poser les pieds au fond. B. S'accrocher à la ligne d'eau. C. Faire de petits mouvements avec les mains et les jambes. D. Tenir le bord.
   .....
2. Pour te retourner du ventre vers le dos, que dois-tu faire ? A. Attraper le mur. B. Faire pivoter ton corps dans l'eau. C. Poser un pied au fond. D. Demander à un camarade de te tirer. .....

5 Des postures efficaces ★★☆

Complète chaque phrase avec le mot ou le groupe de mots qui convient.

1. Sur le ventre, regarde plutôt vers le _____ pour garder ton corps allongé. .....
2. Sous l'eau, tu dois _____ progressivement pour éviter de bloquer ta respiration.
   .....
3. Sur le dos, garde les _____ dans l'eau pour mieux flotter. .....

6 Repère l'erreur ★★☆

Explique pourquoi chaque action ne respecte pas le parcours et indique comment la corriger.

Pendant le passage sous l'obstacle, Amir contourne l'obstacle à la surface.

Pendant la position verticale, Jade touche le fond avec ses deux pieds.

7 Prépare ta réussite ★★★

Rédige un plan d'action en cinq étapes pour réussir le parcours sans reprendre appui.

Écris tes cinq étapes en utilisant les mots : entrée, immersion, obstacle, verticale, dos.

8 Le message de Nova ★★★

Rédige un conseil précis pour aider un camarade à mieux nager sur le dos et justifie ton conseil.

Ton camarade relève la tête et ses jambes s'enfoncent.

Évaluation

Réponds avec soin. Relis chaque consigne avant d'écrire.

Barème : 20 points

1. Explique ce que signifie « nager de manière efficace ». ..... / 3
2. Cite les deux appuis que tu ne dois pas reprendre pendant le parcours de l'ASSN. ..... / 2
3. Remets dans l'ordre : nage sur le dos ; passage sous l'obstacle ; position verticale ; entrée en chute arrière ; nage sur le ventre. ..... / 4
4. Indique comment tu dois franchir l'obstacle flottant. ..... / 3
5. Explique comment rester vertical sans toucher le fond. ..... / 4
6. Donne deux conseils pour garder une bonne position sur le dos. ..... / 4

Les astuces de Nova

Le corps-fusée
Nova te souffle : imagine que ton corps est une fusée qui glisse près de la surface. Allonge tes bras, étire tes jambes et évite de relever la tête.

La bulle de calme
Avant de t'immerger, inspire. Sous l'eau, fabrique une petite suite de bulles en soufflant. Les bulles t'aident à rester calme et à ne pas bloquer ta respiration.

Le mot CONTINU
Retiens CONTINU : entre dans l'eau, passe sous l'obstacle, nage, reste vertical, retourne-toi et continue. Ne cherche ni le bord ni le fond pour t'aider.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- **Toutes les fiches d'EPS CM2** · /eps/
- **Jeux et sports collectifs en CM2** · /eps/champ4-affrontement/jeux-collectifs-cm2/
- **Le passé simple en CM2** · /francais/conjugaison/passe-simple-cm2/