



**i**  **are**  
chercher | conseiller | enseigner | former



**i**  **are**  
chercher | conseiller | enseigner | former

Institut Coopératif de l'Apprentissage, de  
la Recherche et de l'Enseignement



# AISANCE AQUATIQUE

TEST D' AISANCE  
AQUATIQUE

# **ANNEXE 4 - TEST D'AISANCE AQUATIQUE A CE JOUR**



Le certificat d'aisance aquatique est défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport. Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes
- nager sur le ventre pendant vingt mètres
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité. Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

# CERTIFICAT D'AISANCE AQUATIQUE 2019

**Le parcours vers la validation du CAA se compose de **trois cycles** de **8** séances, en moyenne section, grande section et CP.**

**Lorsque cela est possible il est souhaitable de regrouper les séances sur deux semaines afin de favoriser un apprentissage efficient et pérenne.**

**L'ensemble des tests doit être réalisé sans engin ni accessoire de flottaison quelconque et en grande profondeur (supérieure à la taille de l'enfant).**

**En début des second et troisième cycles, les acquis des cycles précédents sont vérifiés et consolidés le cas échéant.**



**En moyenne section le premier cycle de 8 séances : Au travers de mises en situation l'élève confronte ses représentations avec la réalité du milieu afin de dépasser ses peurs par l'expérimentation afin d'unifier l'espace d'action et l'espace de vision par l'immersion du visage.**

## **OBSTACLES**

- difficulté à s'engager dans le milieu aquatique
- Appréhension face à un milieu inconnu
- La respiration du terrien (par le nez)
- Peur du remplissage par les voies aériennes
- Séparation de l'espace de vision et de l'espace d'action

## **ÉTAPES**

- Entrer et sortir du bassin en de multiples endroits
- Exploration tactile du milieu
- Utilisation de la bouche pour la reprise d'air
- Ouverture de la bouche dans l'eau
- Immersions prolongées et en déplacement

## **ATTENDUS A VALIDER DANS LE CYCLE**

Entrer seul(e) dans l'eau, se déplacer en immersion complète en grande profondeur (supérieure à la taille de l'enfant) pendant au moins 5 secondes, sortir seul(e) du bassin.



**En grande section le second cycle de 8 séances : Fort de ses représentations plus justes construites au cycle précédent, il s'agit de vivre l'action de l'eau sur le corps, de l'accepter et de l'utiliser pour choisir sa forme et son orientation dans l'eau.**

## **OBSTACLES**

- Temps d'immersion suffisant pour explorer le fond
- Insuffisance de son schéma corporel dans l'eau
- Méconnaissance du caractère fini de l'espace
- Peur de l'engloutissement
- Besoin d'appuis solides
- Impossibilité de s'engager dans le milieu inconnu



## **ÉTAPES**

- Se déplacer plus de 10 s en immersion complète
- Augmenter l'amplitude et la typologie des déplacements au bord
- Toucher le fond en de multiples endroits du bassin
- A partir du fond, vivre la remontée passive
- Enchaîner remontée passive et flottaison en surface
- Faire vivre l'expérience d'être capable de revenir au bord

## **ATTENDUS A VALIDER DANS LE CYCLE**

Réaliser 3 sauts ou chutes, remonter à la surface et regagner le bord pour sortir seul(e). A chaque saut/chute l'élève choisira un endroit différent et réalisera un déplacement de 3 metres avant de sortir.



**En CP le troisième cycle de 8 séances : maîtrise du déplacement autonome en grande profondeur en privilégiant les modes de déplacements alternés qui correspondent à la marche acquise sur le plan de la motricité du terrien à cet âge.**

## **OBSTACLES**

- Agitation permanente
- Ne reste pas aligné a la surface
  - Sur le ventre - Sur le dos
- La vue organise le déplacement
- Essoufflement rapide
- locomotion peu efficiente

## **ÉTAPES**

- Entrer dans l'eau par la nuque et se laisser remonter
- S'aligner en surface en se grandissant :
  - Sur le ventre : tête sous les bras et talons en surface
  - Sur le dos: orteils et bassin en surface
- Glisser à travers l'eau sur 5m nuque immergée
- Privilégier l'action motrice alternée des bras
- Les bras amènent de l'eau vers les pieds



## **ATTENDUS A VALIDER DANS LE CYCLE**

après un plongeon ou un saut, remonter passivement et rester sans action motrice 3 secondes, parcourir 10 m sur le ventre en restant aligné et nuque immergée. Flotter sur le dos (5 secondes au moins) orteils et bassin en surface avant de sortir seul du bassin.



# CERTIFICAT D'AISANCE AQUATIQUE 2019

Le parcours vers la validation du CAA se compose de trois cycles de 8 séances, en moyenne section, grande section et CP. Lorsque cela est possible il est souhaitable de regrouper les séances sur deux semaines afin de favoriser un apprentissage efficient et pérenne. L'ensemble des tests doit être réalisé sans engin ni accessoire de flottaison quelconque et en grande profondeur (supérieure à la taille de l'enfant).

En début des second et troisième cycles, les acquis des cycles précédents sont vérifiés et consolidés le cas échéant.

**En moyenne section le premier cycle de 8 séances : Au travers de mises en situation l'élève confronte ses représentations avec la réalité du milieu afin de dépasser ses peurs par l'expérimentation afin d'unifier l'espace d'action et l'espace de vision par l'immersion du visage.**

OBSTACLES	ÉTAPES	ATTENDUS A VALIDER DANS LE CYCLE
<ul style="list-style-type: none"><li>- difficulté à s'engager dans le milieu aquatique</li><li>- Appréhension face à un milieu inconnu</li><li>- La respiration du terrien (par le nez)</li><li>- Peur du remplissage par les voies aériennes</li><li>- Séparation de l'espace de vision et de l'espace d'action</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Entrer et sortir du bassin en de multiples endroits</li><li>- Exploration tactile du milieu</li><li>- Utilisation de la bouche pour la reprise d'air</li><li>- Ouverture de la bouche dans l'eau</li><li>- Immersions prolongées et en déplacement</li></ul>	Entrer seul(e) dans l'eau, se déplacer en immersion complète en grande profondeur (supérieure à la taille de l'enfant) pendant au moins 5 secondes, sortir seul(e) du bassin.

**En grande section le second cycle de 8 séances : Fort de ses représentations plus justes construites au cycle précédent, il s'agit de vivre l'action de l'eau sur le corps, de l'accepter et de l'utiliser pour choisir sa forme et son orientation dans l'eau.**

OBSTACLES	ÉTAPES	ATTENDUS A VALIDER DANS LE CYCLE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Temps d'immersion suffisant pour explorer le fond</li><li>- Insuffisance de son schéma corporel dans l'eau</li><li>- Méconnaissance du caractère fini de l'espace</li><li>- Peur de l'engloutissement</li><li>- Besoin d'appuis solides</li><li>- Impossibilité de s'engager dans le milieu inconnu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se déplacer plus de 10 s en immersion complète</li><li>- Augmenter l'amplitude et la typologie des déplacements au bord</li><li>- Toucher le fond en de multiples endroits du bassin</li><li>- A partir du fond, vivre la remontée passive</li><li>- Enchaîner remontée passive et flottaison en surface</li><li>- Faire vivre l'expérience d'être capable de revenir au bord</li></ul>	Réaliser 3 sauts ou chutes, remonter à la surface et regagner le bord pour sortir seul(e). A chaque saut/chute l'élève choisira un endroit différent et réalisera un déplacement de 3 mètres avant de sortir.

**En CP le troisième cycle de 8 séances : maîtrise du déplacement autonome en grande profondeur en privilégiant les modes de déplacements alternés qui correspondent à la marche acquise sur le plan de la motricité du terrien à cet âge.**

OBSTACLES	ÉTAPES	ATTENDUS A VALIDER DANS LE CYCLE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Agitation permanente</li><li>- Ne reste pas aligné à la surface<ul style="list-style-type: none"><li>- Sur le ventre</li><li>- Sur le dos</li></ul></li><li>- La vue organise le déplacement</li><li>- Essoufflement rapide</li><li>- locomotion peu efficiente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Entrer dans l'eau par la nuque et se laisser remonter</li><li>- S'aligner en surface en se grandissant :<ul style="list-style-type: none"><li>- Sur le ventre : tête sous les bras et talons en surface</li><li>- Sur le dos: orteils et bassin en surface</li></ul></li><li>- Glisser à travers l'eau sur 5m nuque immergée</li><li>- Privilégier l'action motrice alternée des bras</li><li>- Les bras amènent de l'eau vers les pieds</li></ul>	après un plongeon ou un saut, remonter passivement et rester sans action motrice 3 secondes, parcourir 10 m sur le ventre en restant aligné et nuque immergée. Flotter sur le dos (5 secondes au moins) orteils et bassin en surface avant de sortir seul du bassin.

MERCI DE VOTRE ATTENTION

