



**ACADEMIE  
DE MAYOTTE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Savoir nager

---

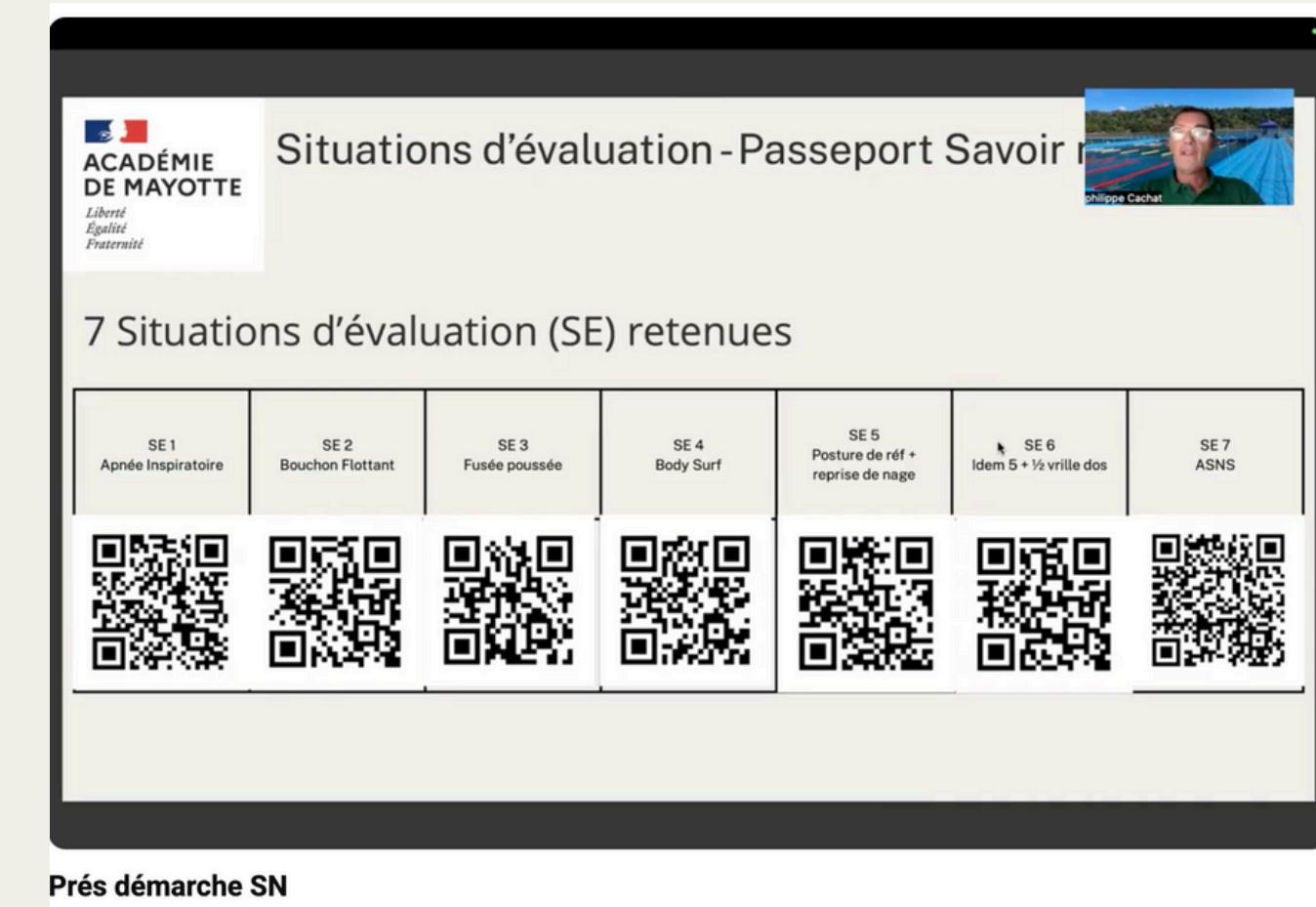
**DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT ET EVALUATION**

Académie de Mayotte  
Edition Novembre 2025



# PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT ET DU GUIDE EVALUATION

Accéder à vidéo explicative de la démarche en cliquant [ICI](#)



Pts de vigilance attachés à la démarche retenue

- Aménagement matériel
- Blocage inspiratoire et respiration aquatique
- Mode de propulsion préférentiel: jbes ou bras
- PMTG et la démarche d'enseignement

# Situations d'évaluation - Passeport Savoir nager

## 7 Situations d'évaluation (SE) retenues

SE 1  
Apnée Inspiratoire

SE 2  
Bouchon Flottant

SE 3  
Fusée poussée

SE 4  
Body Surf

SE 5  
Posture de réf +  
reprise de nage

SE 6  
Idem 5 + ½ vrille dos

SE 7  
ASNS



# SIT-EVAL N°1 - APNÉE INSPIRATOIRE



## But/ démarche

**Le But:** faire un record d'apnée  
Prendre conscience que si je tiens 30" sans respirer au sol, je peux y parvenir dans l'eau  
Mais surtout, apnée inspiratoire permet d'augmenter le volume corporel immergé et d'augmenter la composante de flottaison ; Poumons gonflés, je ne peux pas couler

## Descriptif

Sur la plage  
Binôme ou trinôme d'élèves si l'enseignant souhaite augmenter le tps de récupération entre chaque passage.  
1 Apnéiste - 1 Chronométreur - 1 élève en prépa qui ventile calmement.  
A partir de la 15ème", le chronométreur annonce le tps toutes 5 sec  
Des coupelles pour baliser l'espace à investir par les binômes -trinôme sur la plage

## 3 niv. de validation

**BRONZE:** 20"

**ARGENT :** entre 21 et 29"

**OR :** > ou = à 30"

Record de la classe à identifier

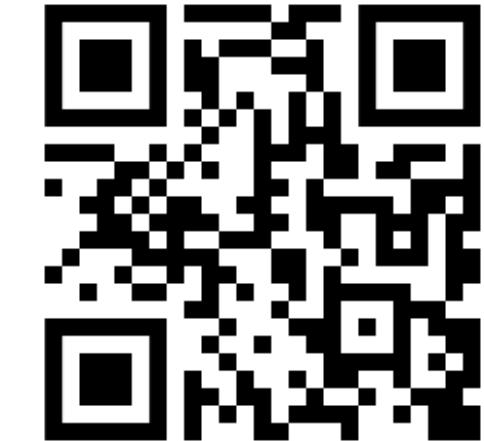
## Observables & contenus

**Observables :** C'est le Chrono qui fait foi pour valider le niveau de perf

Il n'est pas rare d'observer que les inspirations réalisées représentent 2/10ème de la capacité thoracique.  
→ **Inspirer jusqu'au blocage de la cage en position haute**  
Impossibilité d'inspirer plus !

L'autre difficulté peut venir du blocage, car l'attracteur naturel consiste à expirer dans la foulée.  
**Le blocage = mâchoire fermée, lèvres en contact**

# SIT- EVAL N°2 - BOUCHON FLOTTANT



## But/ démarche

**Le But :** je flotte et je relâche tout mon corps dans l'eau qui me porte aussi bien que le plus moelleux des matelas.  
Grâce aux exercices et records d'apnée, l'air contenu dans la cage thoracique augmente la composante de flottaison et facilite la remontée passive. L'élève prend conscience des forces qui s'exercent dans le milieu aquatique. Elles portent, elles n'aspirent pas vers le fond ! . Sur la notion de relâchement, c'est celui de la nuque que l'enseignant observera en particulier--> déterminant pour les étapes suivantes

## Descriptif

**Profondeur:** niveau des hanches  
Bînôme: 1 nageur / 1 observateur (Trinôme possible)  
1.5 m par binôme (si gpe de 10 élèves soit 5 binômes = 15m )  
L'observateur a la responsabilité:  
de  
1) rassurer, il peut tenir la main du nageur pour l'engager sur la bascule avant.  
2) d'immerger le nageur en exerçant une pression au niveau des omoplates (Profondeur correspondant à 1 avant bras)  
**après avoir observé qu'il flottait sur la bascule avant**  
3) valider le niveau de réussite

## 3 niv. de validation

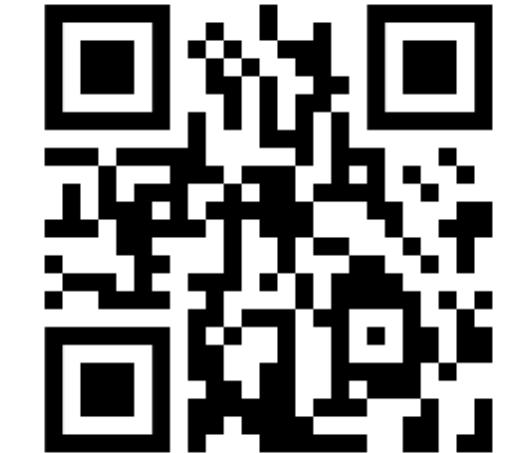
**BRONZE :**  
"bascule avant" réalisée → immersion buste et de la tête  
  
**ARGENT:**  
Remontée passive corps et nuque tendus (muscles contractés)  
  
**OR : VALIDATION**  
Remontée passive, corps et nuque relâchés

## Observables & contenus

Le réinvestissement de l'étape précédente est déterminant. (voir VD étape précédente) car plus l'élève flottera, plus il sera rassuré- relâché  
**Observables:**  
Déjà listés sur la colonne précédente- Ajoutons la nuance suivante pour la validation : le nageur peut avoir les pieds ou les genoux en contact avec le sable mais il ne peut pas prendre appui dessus, ce qui garantit que le buste et les voies respiratoires sont bien immersés = "**la bascule avant**"  
Dans le cas d'un relâchement total, les jambes couleront, si l'élève les raidit = invalidation

VD: position de départ pour engager la "bascule avant"; à genoux, ou en appui sur les pieds

# SIT-EVAL N°3 - FUSÉE POUSSÉE



## But/ démarche

**Le But:** construire une posture de référence = **allongée, alignée, tonique** et battre son record de distance à chaque nouvelle séance.

Prendre conscience que pour glisser, et se déplacer dans l'eau, des positions de corps permettent de dépenser moins d'énergie que d'autres  
L'élève tire bénéfice de la situation précédente (Bouchon flottant) grâce à la composante de flottaison qu'il a créé sur la base d'une apnée inspiratoire, il peut placer ses mains et bras devant lui (au signal du camarade)

## Descriptif

**Profondeur:** Niveau des cuisses / hanches  
Binôme d'activité - 1 à 1.5m d'écart entre les élèves  
Les évolutions peuvent être réalisées //mt à la plage avec repères variées.  
En lien avec le but à atteindre, l'aménagement matériel construit doit permettre à l'élève de mesurer la distance parcourue et et ainsi de valider la compétence Bronze - Argent -Or.  
Etre aussi vigilant sur la zone de lancé que sur la zone où l'élève se redresse pour déterminer la **Dist. totale de glisse (DTG)**

## 3 niv. de validation

**BRONZE:** DTG = 2.5m

**ARGENT:** DTG = 4 m

**OR :** DTG > À 5m

Record de la classe à identifier

## Observables & contenus

La tonicité générale, la position de la tête (regard orienté vers le fond) et l'allongement sont les déterminants de la réussite sur l'exercice. Dans une moindre mesure la capacité inspiratoire de l'élève si la DTG était importante !

**Observable** = la mesure s'effectue au niveau des pieds et non des mains  
Les repères proposés à 2.5m / 4m / 5m et au delà doivent être réfléchis et installés aussi finement que si vous étiez sur un plateau sportif et que vous cherchiez à baliser les zones de progression du ballon vers la cible

VD: poussée peut être réalisée // à la plage ou depuis le large en direction de la plage pour profiter de l'énergie d'une vague (Body surf)

# SIT-EVAL N°4 -

# BODY SURF



## But /démarche

**But:** faire un record de distance à partir d'un simple plongeon (dauphin)  
En terme **d'enjeu fondamental**, on reste très proche de la SE 3. Cette fois l'élève à l'initiative en réalisant un plongeon par lui-même et en choisissant les mouvements d'eau qui lui sont les plus favorables ou les moins hostiles.  
La mesure concerne donc toujours la qualité de la poussée, la qualité de la glisse et nous ajoutons la lecture du moment le plus opportun. Pas de reprise de nage sur ce test (tjrs pas propulsion jambes ou bras)

## Descriptif

**Profondeur:** Niveau des cuisses / hanches  
Trinôme d'activité;  
1 nageur + 1 commissaire + 1 mesureur  
Le commissaire vérifie que le nageur ne dépasse pas la marque "départ" au moment de s'élancer (dispositif matériel tjrs aussi important)  
Le mesureur se situe en face du nageur, il tient une planche à la verticale à une distance = record antérieur + 50cm ou 1m pour apprécier ainsi la Dist. totale de glisse (DTG) - Le nageur doit entrer en contact avec le bout de ses doigts avec la planche

## 3 niv. de validation

**BRONZE:** Entrée dans l'eau  
DTG = 4 m

**ARGENT:** Entrée dans l'eau  
DTG = 5 m

**OR :** Body Surf DTG > À 7m

**Record de la classe à identifier**

## Critères Obs & contenus

**Observables** = la mesure s'effectue cette fois au niveau des mains (de la touche) - s'il y a touche, il y a record !

Les repères proposés à 4 m / 5m / 7 m et au delà doivent être réfléchis et installés aussi finement que possible.

Le point de vigilance concerne essentiellement les reprises de nage qui peuvent être comparées à un "mordu" en longueur → essai invalidé, pas de mesure.

Situation particulièrement adaptée si la mer est plus grosse, notamment en période des alizées

# SIT-EVAL N°5 - POSTURE RÉF + REPRISE DE NAGE



## But/ démarche

**Le But:** faire un record de distance avec un 1er enchaînement de tâches  
On préfèrera la propulsion jambes pour perturber le moins possible l'allongement, mais propulsion bras possible.  
L'étape consiste à pousser – glisser – se propulser, l'enseignant devra veiller à ce que l'élève soit engagé sur une expiration forcée notamment sur la phase de propulsion. Si elle est violente, c'est intéressant pour amener l'inspiration réflexe souhaitée mais cela peut limiter la distance parcourue.

## Descriptif

W sur des traversées ( // à la plage) du bassin  
4 à 6 nageurs répartis sur la largeur  
Des "vagues successives" de nageurs s'engagent avec  
1) Plongeon → 2) laissent glisser → 3) reprise de nage → fin de l'expiration,  
5) les nageurs se redressent → observent la dist totale de nage(DTN) parcourue puis finissent la longueur en marchant ou avec succession de plongeon (dauphin)  
La fin de l'expiration marque la fin de l'exercice et la mesure de Dist- en position verticale (debout)  
**Aménagement matériel** suppose des repères tous les deux mètres sur les côtés D et G

## 3 niv. de validation

**BRONZE:** DTN = 6m

**ARGENT:** DTN = 8m

**OR :** = ou > à 10m

**Record de la classe à identifier**

## Observables et contenus

**Observables:**  
A la fin de l'expiration, l'élève se redresse intégralement et l'inspiration marque le passage à la station debout. S'il inspire en restant en position horizontale regard devant soi, l'essai n'est pas validé.  
**Contenus:** alignement trouvé puis conservé sur la rdn, regard orienté vers le fond  
Si mouvements de bras, préférés aux battants, ils doivent s'observer en restant tout proche du grand axe du corps; épaules en contact avec oreille en début de traction et pouce en contact avec la cuisse en fin de poussée

SIT-EVAL N°6-

## IDEM 5 + ½ VRILLE DOS



### But/ démarche

**BUT:** allonger les distances de nage en dégageant les voies respiratoires grâce à la demie vrille dos.

Le parti pris est de passer sur le dos plutôt que de poursuivre sur le ventre avec un risque important de redressement frontal de la tête.

L'enseignant veillera à ce que la ½ vrille D soit engagée par la tête avec des repères trouvés sur le côté mais **jamaïs** devant soi

### Descriptif

#### Profondeur:

variable en fonction de l'aisance affichée par les élèves

Même organisation pédagogique que sur SE 5 mais avec une longueur de bassin plus importante

### Validation

**BRONZE** DTN = 15 m

**ARGENT:** DTN = 17 m

**OR:** DTN. = 20 m

### Critères

#### Observables

La Distance ne peut pas être mesurée si l'élève redresse la tête pour trouver un repère devant lui pendant la nage et plus spécifiquement sur la ½ vrille Dos

**Contenus:** expiration forcée, oreille en contact avec l'eau sur la demie vrille (repère visuels sur ligne d'eau ou autre). Sur le dos, préférer des mouvements de petites godilles ou traction bras pour éviter les éclaboussures sur le visage et arrêt de la nage

# SIT-EVAL N°7-

# ASNS



## But/ démarche

### BUT:

Partir et revenir au même endroit après avoir enchaîné différents types d'actions nagées.

## Descriptif ASNS

### VOIR QR CODE

mais charge aux équipes d'imaginer tous types de parcours en A/R qui engagent l'élève à apprécier une situation puis à décider de s'y engager ou pas !

## Validation

### BRONZE:

équipe eps imagine un parcours sur 20 en A/R avec différents types d'action nagées - Si l'élève s'y engage, il est sur d'y arriver - Active la logique du tout ou rien ou du 0 ou 20/20

**ARGENT:** Idem / 30 m

**OR:** ASNS

## Critères

Les parcours qui répondent à une logique du TOUT OU RIEN (0 ou 20) incitent les élèves à apprécier la situation puis à décider de s'y engager ou pas - (sauver autrui en s'engageant ou en appelant les secours)  
Si l'élève décide de s'engager, il doit être certain de revenir

Exemple de situation 0 ou 20 en cliquant sur CE LIEN



ACADEMIE  
DE MAYOTTE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# RECUEIL DES RESULTATS

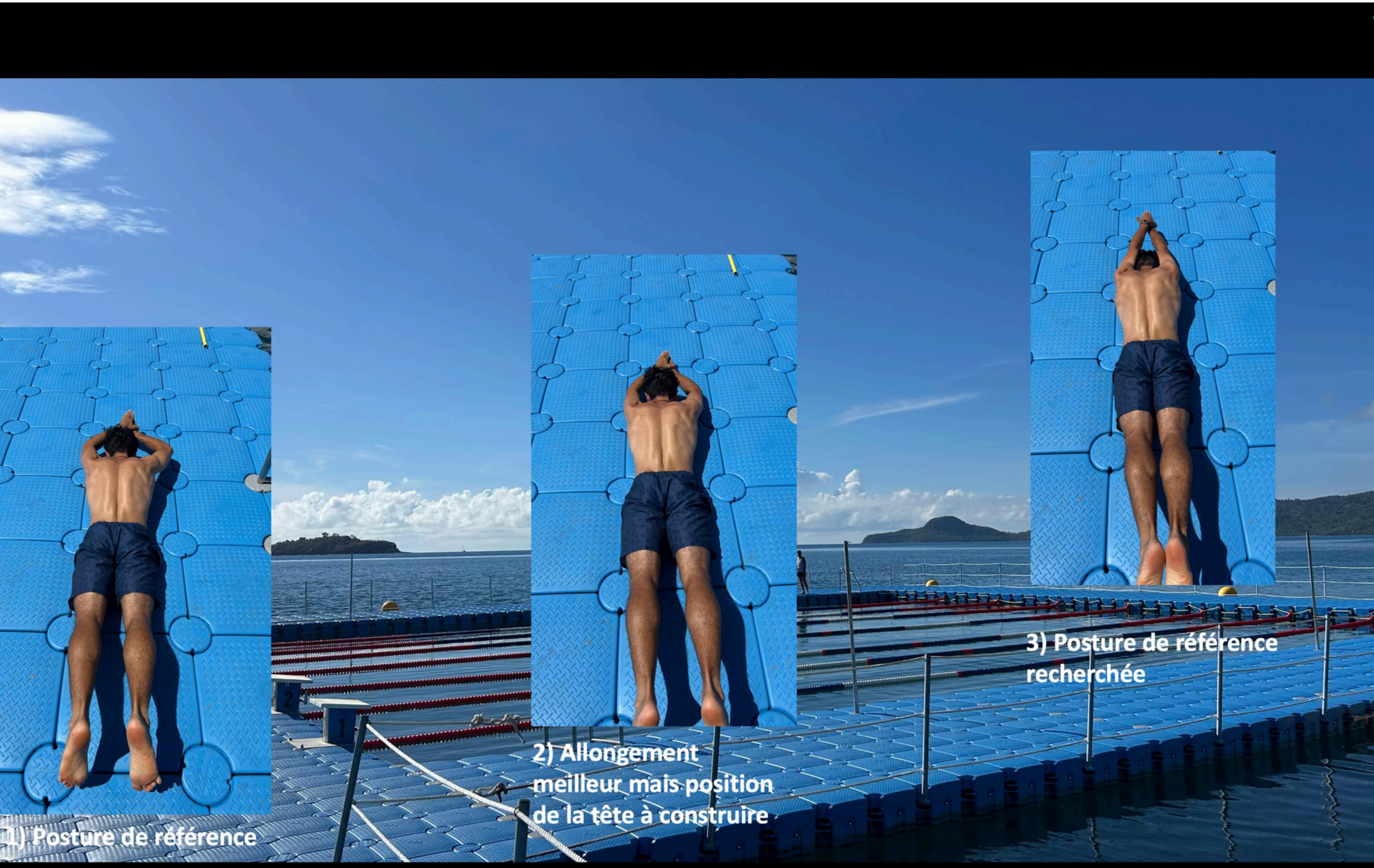
---

LIEN PERMETTANT D'ACCÉDER AU TABLEAU  
DE MARGAUX

RECOMMANDATIONS PEDAGOGIQUES ET  
TECHNIQUES / SAISIES DES RESULTATS



# Annexes





**ACADEMIE  
DE MAYOTTE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Bon courage à toutes et tous!

---

**2025/2026**

Contacts:

la-ipr.eps@ac-mayotte.fr - 06 39 61 99 10

margaux.hummel@orange.fr