

Le 1er livre de  
littérature jeunesse

**AISANCE  
AQUATIQUE**

d'après le programme national  
de prévention des noyades initié  
par Roxana Maracineanu  
en 2019



Pour le soutien, merci à :



Sources et références :



## Livres sur l'aisance aquatique et le savoir nager

### Présentation réservée aux partenaires

Proposition tarifaire *(en dernière page)* pour :

- **Les enseignants, maîtres nageurs, structures ou collectivités** qui souhaitent diffuser ces livres auprès de leurs usagers.
- **Les professionnels** qui les proposent via leur boutique et contribuent à la distribution de ces deux ouvrages de littérature de jeunesse.

Nous sommes deux  
maîtres-nageurs en  
auto-édition. Nous avons  
besoin de partenaires pour  
diffuser ces deux livres



## Des histoires pour les enfants, des guides pour les adultes

Public :  
1 à 8 ans  
et adultes  
(guide, conseils)

96 Pages

Septembre  
2025

Couverture  
rigide  
"soft touch"



Public :  
5 à 12 ans  
et adultes  
(guide, conseils)

64 Pages

Février  
2023

Couverture  
rigide  
"soft touch"

Voir des extraits du 1er livre : Camille ↗



## Une histoire dynamique de 56 pages qui raconte la progression de Camille



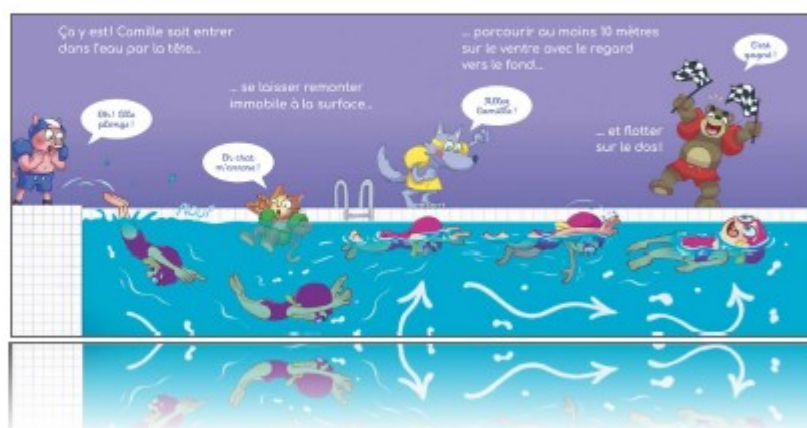
## Des dessins au plus près de la réalité !



*Et ça se termine comment?* ↷



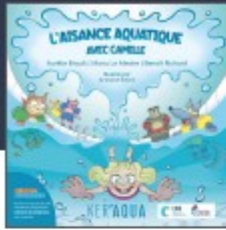
## A la fin, Camille valide tous les critères du palier 3 de l'aisance aquatique



*Et si on jouait après l'histoire?* ↷

# Quatre pages pour jouer avec Camille

Vrai ou Faux, 7 différences, cherche et trouve...



Cherche, trouve et remet dans l'ordre chronologique!



Dessine toi à la piscine!

Prends une feuille et un crayon pour te dessiner à la piscine.

Il y a deux dessins à faire :

- AVANT la première séance à la piscine
  - APRES la fin de ton cycle d'apprentissage
- Tu constateras sûrement une différence !

Aide Camille à trouver le chemin pour flotter par elle-même.

## Qu'est-ce que l'aisance aquatique?



# Références : le programme national de prévention des noyades lancé en 2019

## AISANCE AQUATIQUE



Qu'est-ce que l'aisance aquatique?  
L'aisance aquatique peut se définir comme l'état d'une personne qui accepte l'action de l'eau sur son corps, qui est capable de s'immerger et d'y évoluer pour se délasser ou elle pourra s'en extraire ou attendre d'être aidé.

Pourquoi ce programme national d'aisance aquatique ?  
La mortalité due aux noyades chez les moins de 16 ans, notamment en piscines, baniales, a révélé la nécessité d'intervenir, dès le plus jeune âge, sur 2 ou 3 ans, un suivi individuel d'apprentissage baptisé "Aisance Aquatique" depuis 2019. Une première étape avant le savoir nager en sécurité (SNS).  
Le ministère des Sports agit sur la prévention des noyades et sur l'apprentissage de la natation, via l'Aisance Aquatique et le Savoir-Nager.

L'aisance aquatique à l'école :  
• Faire en sorte que tous les enfants apprennent à nager en sécurité et un bon niveau de prévention des accidents de la vie courante chez les moins de 15 ans.  
• Permettre à chacun de pouvoir nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive.  
• Enseigner comme un continuum ouvert d'apprentissages, l'aisance aquatique est généralement mise en œuvre dès l'entrée de maternelle de 3 ans. Son acquisition est plus largement un objet d'enseignement interdisciplinaire, avec tous les domaines, quel que soit son âge, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité.  
Sources : Enseignement scolaire, contributeur de l'étude : l'aisance aquatique https://www.education.gouv.fr/laisance-aquatique

**Prévention des noyades et développement de l'aisance aquatique**

CYCLES D'APPRENTISSAGE DU SAVOIR-NAGER

SAVOIR NAAGER EN SÉCURITÉ (NS)	SAVOIR NAAGER EN SÉCURITÉ (NS)	SAVOIR NAAGER EN SÉCURITÉ (NS)
<p><b>SAVOIR NAAGER EN SÉCURITÉ (NS)</b></p> <p>Apprentissage de l'aisance aquatique et du savoir-nager en sécurité.</p>	<p><b>SAVOIR NAAGER EN SÉCURITÉ (NS)</b></p> <p>Apprentissage de l'aisance aquatique et du savoir-nager en sécurité.</p>	<p><b>SAVOIR NAAGER EN SÉCURITÉ (NS)</b></p> <p>Apprentissage de l'aisance aquatique et du savoir-nager en sécurité.</p>

### Soutiens

Fédération Française de Natation

CRA - C'est 16 fédérations, dont : FFN, FFMM, FFTR, FFS, USSF, FFESSM, FCD, FTH, FFA, FSC, UFOLEP, GNEP, FFSport, FFS, FFA, ASPTT

### Références et sources officielles

Ministère des Sports - Le ministère des Sports agit sur la prévention des noyades et sur l'apprentissage de la natation, via l'aisance aquatique et le Savoir-Nager en sécurité (SNS).

Éducation Nationale - Contribution de l'école à l'aisance aquatique

Agence Nationale du Sport - Prévenir les noyades et développer l'aisance aquatique

## Le cheminement didactique



# Un guide pour les adultes

## 10 étapes de l'aisance aquatique



**OBJECTIF** Rechercher ou chercher dans l'eau, se laisser immerger, flotter, se délasser, se relaxer, respirer le bon air, sentir le soleil.

→ Étape 5

**OBJECTIF**  
Accepter l'action de l'eau sur son corps.

**Tranches ou situations proposées**

- Flotter le front sur les pieds, avec les genoux, avec les mains et d'autres parties du corps.
- Se laisser remonter sans son bras.

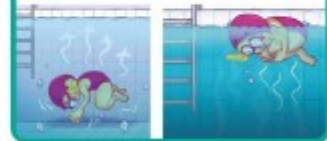
**EN COURS D'ACQUISITION**

**De quoi l'observe**  
• Remonte active au début. L'enfant pose le pied sur le support perché. Achève... et/ou bloque le bras et se jette. À chaque fois dans le but de remonter le plus vite possible.

**Les blocages possibles**  
• La peur de rester au fond.  
• La peur de l'immersion au-delà de la disponibilité.  
• Peur de manquer d'air, il faut bien valider l'absence préalable du temps d'immersion de plus en plus longtemps à la surface de l'eau avant de passer cette situation.

**UNE FOS/L'OBJECTIF ATTEINT**

**De quoi l'observe**  
• La remontée est faite sans ne faire quasiment rien.  
• Le temps de la remontée est plus long que le temps de la descente.



**LE CONSEIL DU NATHO-MAGISTRE**  
« Mettez votre enfant dans l'eau, à un âge où il n'est pas encore capable de nager, et laissez-le se relaxer. C'est le meilleur moyen de lui faire accepter l'eau et de lui faire découvrir le plaisir de l'eau. »