

Le 1er livre de littérature jeunesse

**AISANCE
AQUATIQUE**

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



Sources et références :

Pour le soutien, merci à :



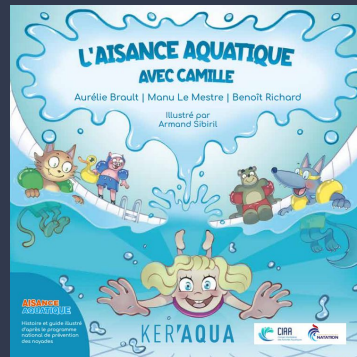
Livres sur l'aisance aquatique et le savoir nager

Présentation réservée aux partenaires

Proposition tarifaire ([en dernière page](#)) pour :

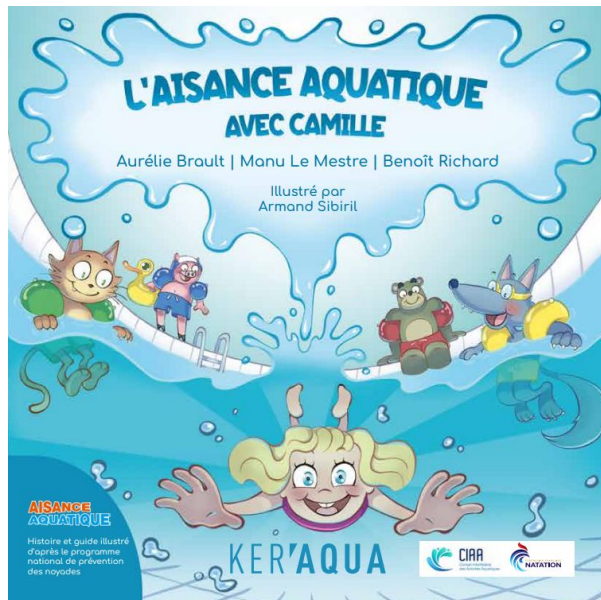
- Les enseignants, maîtres nageurs, structures ou collectivités qui souhaitent diffuser ces livres auprès de leurs usagers.
- Les professionnels qui les proposent via leur boutique et contribuent à la distribution de ces deux ouvrages de littérature de jeunesse.

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



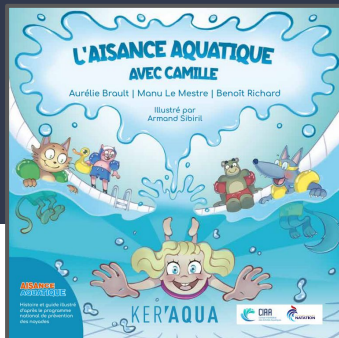
Des histoires pour les enfants, des guides pour les adultes

Public :
1 à 8 ans
et adultes
(guide, conseils)
—
96 Pages
—
Septembre
2025
—
Couverture
rigide
“soft touch”

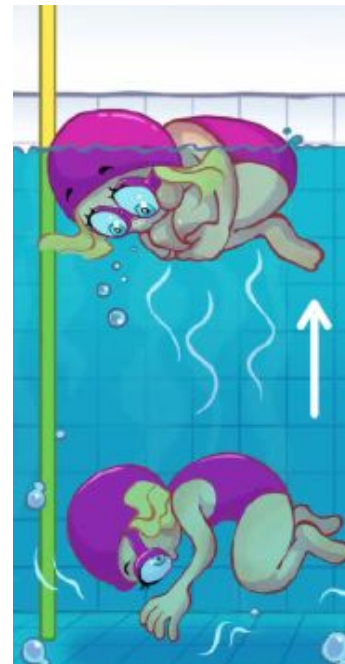


Public :
5 à 12 ans
et adultes
(guide, conseils)
—
64 Pages
—
Février
2023
—
Couverture
rigide
“soft touch”

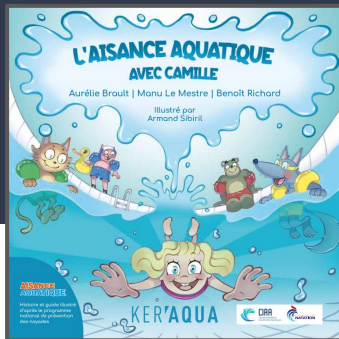
Voir des extraits du 1er livre : Camille ↗



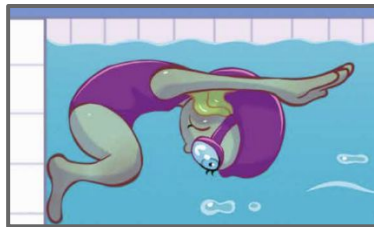
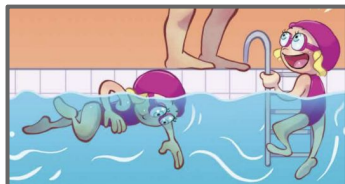
Une histoire dynamique de 56 pages qui raconte la progression de Camille



Voir d'autres extraits du livre Camille ➔

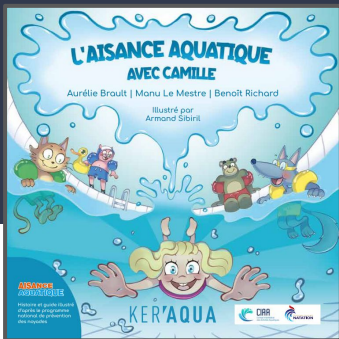


Des dessins au plus près de la réalité !



Et ça se termine comment?





Quatre pages pour jouer avec Camille

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

Cherche, trouve et remet dans l'ordre chronologique!



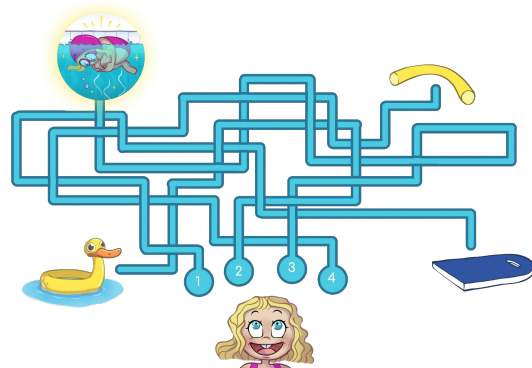
Dessine toi à la piscine !

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

Il y a deux dessins à faire :

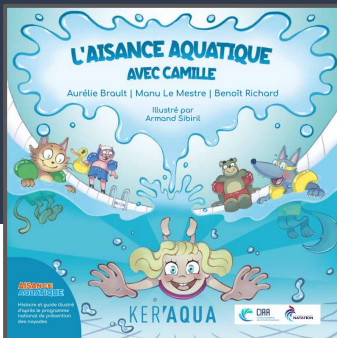
- ☐ AVANT la première séance à la piscine
- ☐ APRES la fin de ton cycle d'apprentissage

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'orienter et d'y évoluer pour se diriger là où elle pourra s'en extraire ou attendre d'être aidé.

Pourquoi ce programme aisance aquatique ?

La recrudescence des noyades chez les moins de 6 ans, notamment en piscines familiales, a révélé la nécessité d'installer, dès le plus jeune âge, soit 3 ou 4 ans, un nouveau bloc 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.

Plus d'infos
sur l'aisance
aquatique



L'aisance aquatique à l'école :

- Faire en sorte que tous les enfants apprennent à nager en sécurité est un levier majeur 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.
- Envisagée comme un continuum ouvert d'acquisitions, l'aisance aquatique est particulièrement visée pour les enfants de moins de 7 ans. Son acquisition est plus largement un objet d'enseignement incontournable pour tout élève non-nageur, quel que soit son âge, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité.

Source : Enseignement scolaire, contribution de l'école à l'aisance aquatique <https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo9/MENE2129643N.htm>



Soutiens



Fédération Française de Natation



CIAA - C'est 16 fédérations, dont : FFN, FMNS, FFTRI, FFSS, UGSEL, FFESSM, FCD, FFH, FFPM, FSCF, UFOLEP, GNEN, FFSPORTU, FSGT, FFSA, 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).

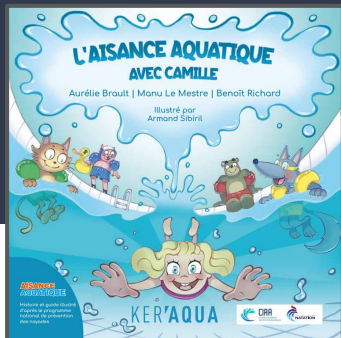


Éducation Nationale - Contribution de l'école à l'aisance aquatique



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





Un guide pour les adultes 10 étapes de l'aisance aquatique

PALIER 2 Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul

→ Étape 5

OBJECTIF

Accepter l'action de l'eau sur son corps

Tâches ou situations proposées

- ☐ Toucher le fond avec les pieds, avec les genoux, avec les mains et d'autres parties du corps
- ☐ Se laisser remonter sans rien faire

EN COURS D'ACQUISITION

Ce que j'observe

- Remontée active au début. L'enfant pousse au sol, tire sur le support (perche, échelle...) et/ou bouge les bras et les jambes. A chaque fois dans le but de remonter le plus vite possible

Les blocages possibles

- La peur de rester au fond
- La peur de l'engloutissement ou de la disparition
- Peur de manquer d'air, il faut bien valider l'étape précédente le temps d'immersion de plus en plus longtemps à la surface de l'eau avant de proposer cette situation

PALIER 1 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — PALIER 2 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — PALIER 3 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

UNE FOIS L'OBJECTIF ATTEINT

Ce que j'observe

- La remontée est faite sans rien faire (passivement)
- Le temps de la remontée est plus long que le temps de la descente

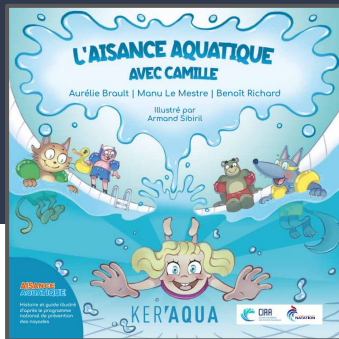


LE CONSEIL DU MAÎTRE-NAGEUR

- Attention, pour valider cette étape clé, à ce que l'enfant se laisse remonter parfaitement immobile sans pousser sur le fond et/ou tirer sur le support qui aide à descendre
- Dans un groupe d'enfants, un des enfants peut faire une démonstration. Le but est de se rendre compte de l'impossibilité de rester au fond.
- Proposer de mettre les mains sur les genoux ou les pieds peut empêcher les mouvements parasites.

Pour finir, 2 questions/débats





Deux questions qui se posent sur le bord du bassin

LE DÉBAT

AVEC OU SANS... lunettes ?

Pourquoi des lunettes ?

Sans lunettes, l'eau chasse les larmes qui protègent nos yeux. L'œil au contact direct de l'eau, peut alors être irrité par les impuretés de l'eau, le sel, etc.



2ème livre : ça y est, je sais nager! ➔

Résumé du livre Ça y est , je sais nager !



Keryan a un stage de voile prévu en fin d'année
mais il a très peur de l'eau. C'est l'angoisse!!

À la piscine, il retrouve Kerry, une camarade de classe, qui est à l'aise comme
un poisson dans l'eau... Mais comment fait-elle pour flotter et pour nager ?

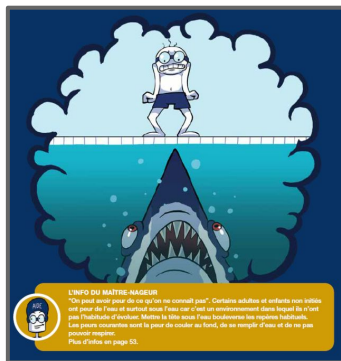
Nous allons voir ensemble comment Keryan va surmonter chaque étape
jusqu'à être à l'aise dans l'eau et savoir nager.



Voir des extraits du livre ➔



Les peurs de Keryan rythment l'histoire



un guide, avec l'info du maître nageur ↩



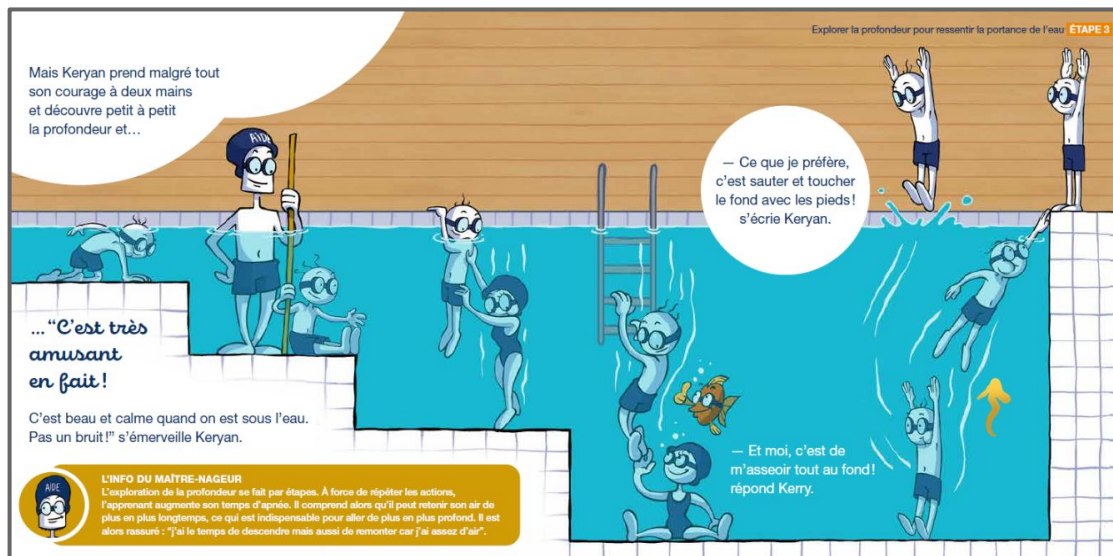
Une progression étape par étape avec une multitude de conseils pratiques



L'INFO DU MAÎTRE-NAGEUR

Les clés de la réussite :

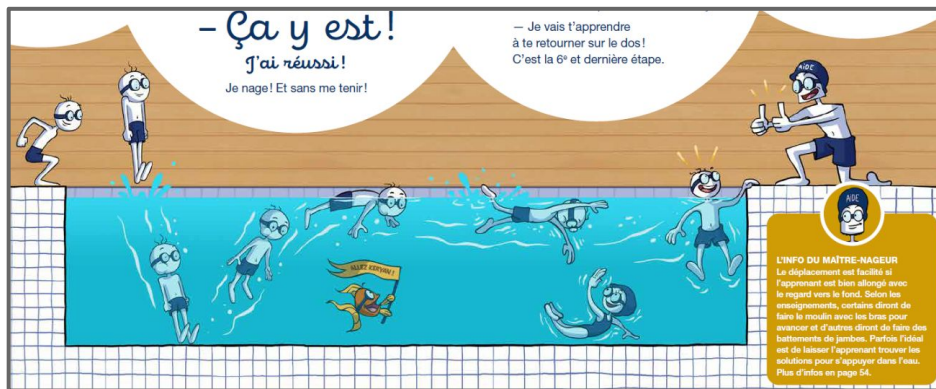
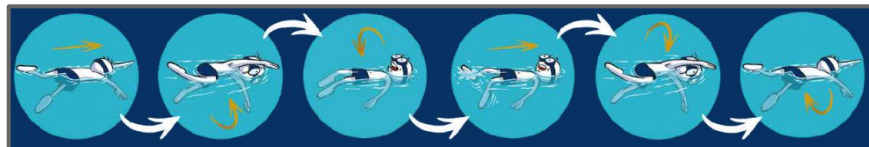
- L'évolution étape par étape toujours en consolidant les acquis.
 - Le temps passé dans l'eau et surtout sous l'eau.
 - La motivation de l'apprenant et le plaisir à pratiquer.
 - Les conseils et les encouragements de l'enseignant.
 - Les conditions : eau/air chaud et petits groupes dans l'eau.
- Plus d'infos en page 58.



On vous raconte la fin? ➡



ÇA Y EST, Keryan valide le pass-nautique !



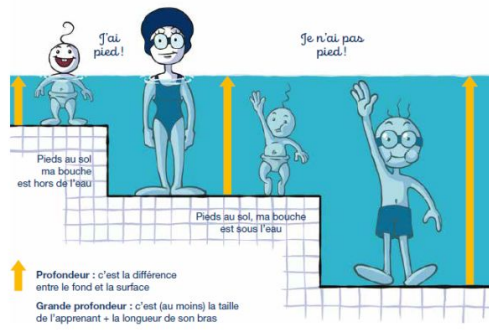
Des annexes pour aller plus loin ➔



Des annexes riches en conseils pratiques

3. Petite ou grande profondeur?

J'ai pied? J'ai pas pied?



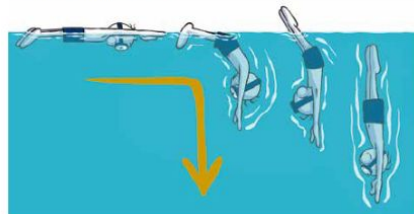
4. Peur de s'immerger et de la profondeur

Problèmes et solutions



7. Plongeon canard?

Qu'est-ce que c'est?



POURQUOI?
C'est nécessaire, par exemple, pour passer sous le tapis lors du test du savoir nager en sécurité (plus d'infos en page 61).

Ça y est! Je sais...

... Plonger?



Qui sont les auteurs? ↗

Les auteurs & l'illustrateur

Une équipe organisée en auto-édition
à Rennes (35)

En 2020, le Covid avait laissé du temps libre pour imaginer ces livres jeunesse. La rencontre avec Armand et ses dessins a été le déclencheur.



Camille avait 1 an quand les
projets de livres ont
commencé.

Il lui fallait des histoires qui
correspondent à son
apprentissage et elle a été une
source d'inspiration idéale !

[Lien : Camille dans l'eau
de 2 semaines à 3 ans](#)



[Lien : Camille nage
50 mètres à 3 ans](#)

Manu Le Mestre & Benoît Richard



- Maîtres nageurs Beesan depuis 2009, Creps Dinard.
- Entrepreneurs indépendants et cogérants.
- Manu est le papa de Camille et formé encadrant aisance aquatique en 2023 avec Icare à Vitré.



Aurélié Brault

- Professeure des écoles depuis 2009.
- Ecole publique à Rennes.
- La maman de Camille.



Armand Sibiril

- Diplômé de l'école Pivaut à Nantes en 2019.
- Formation de 4 ans.
- [Contact et en savoir + :](#)



Instagram · armandsibiril

Contact et commande

Manu Le Mestres au 06.86.43.88.79

livres.aisanceaquatique@gmail.com



20€ ttc*

prix public

17€ ttc*



Opération
"1 livre par classe"
6€ le livre

Prix fixe pour les enseignants,
écoles et communes

OFFRES PARTENAIRES

Profitez de la quantité totale commandée

Exemple :

50 livres "L'aisance aquatique avec Camille"
+ 50 livres "Ça y est, je sais nager!"
= 100 livres x 9€ = 900€

Tarif ttc* dégressif d'un livre
selon la quantité commandée :

- 1 à 9 livres : 13€
- 10 à 19 livres : 12€
- 20 à 49 livres : 11€
- 50 à 99 livres : 10€
- 100 à 499 livres : 9€
- 500 à 999 livres : 8€
- 1000 à 1499 livres : 7€
- plus de 1500 livres : 6€

*TVA 5,5%
et hors frais de port (colis Mondial Relay)¹⁷