

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 :



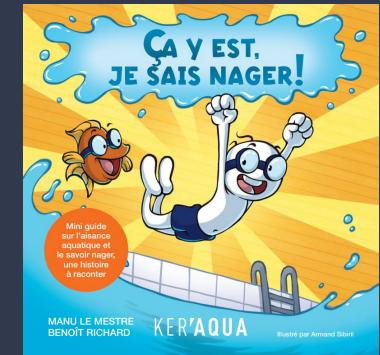
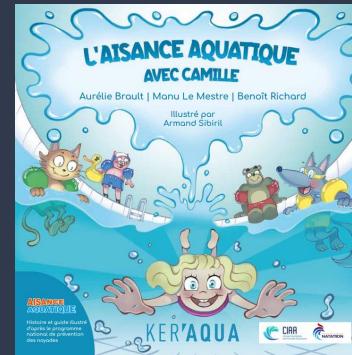
Livres sur l'aisance aquatique et le savoir nager

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

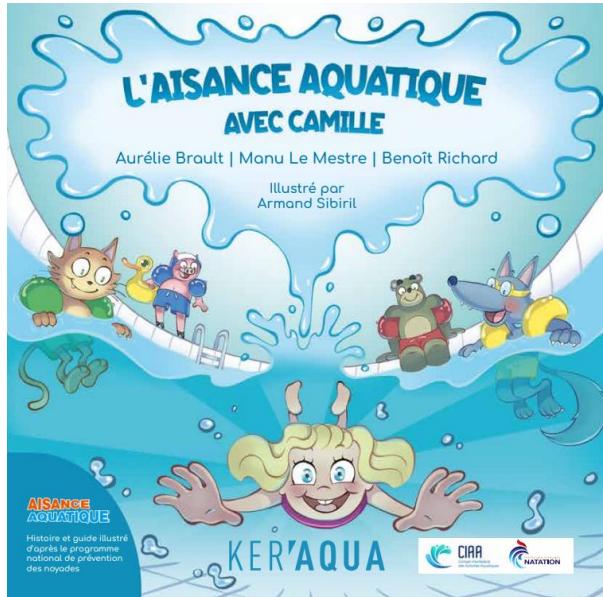


Des histoires pour les enfants, des guides pour les adultes

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

—
96 Pages
—
Septembre 2025
—

Couverture
rigide
“soft touch”

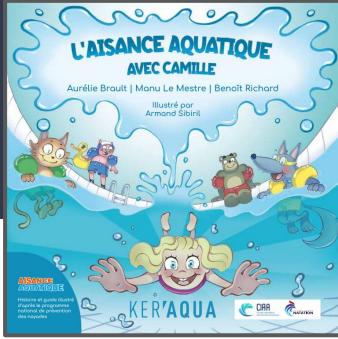


Public :
5 à 12 ans
et adultes
(guide, conseils)

—
64 Pages
—
Février 2023
—

Couverture
rigide
“soft touch”

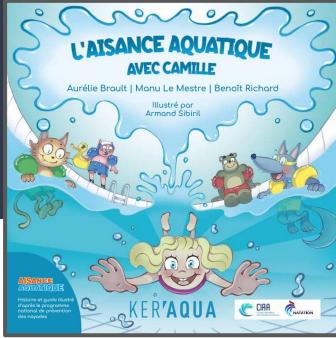
Voir des extraits du 1er livre : Camille ↗



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



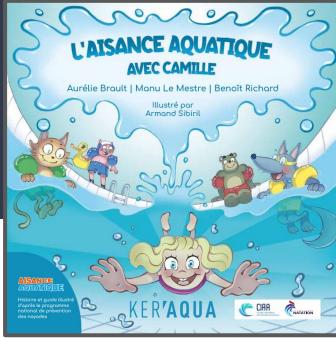
Voir d'autres extraits du livre Camille ↴



Des dessins au plus près de la réalité !



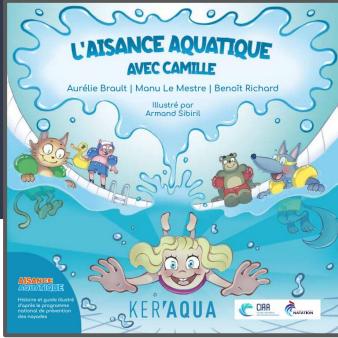
Et ça se termine comment? ↗



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!



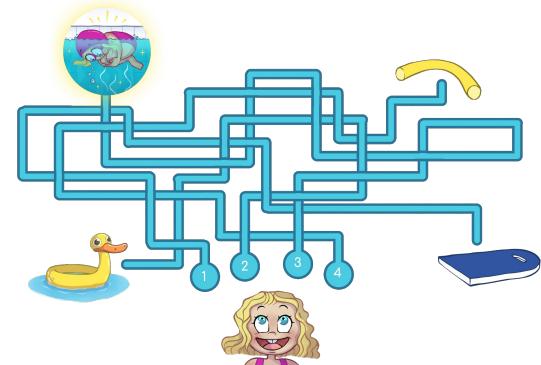
Dessine toi à la piscine !

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

Il y a deux dessins à faire :

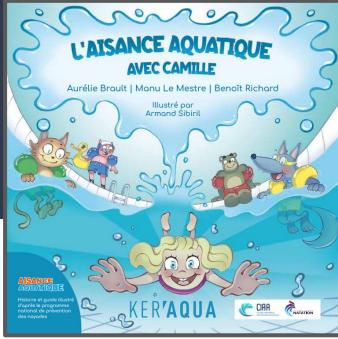
- AVANT la première séance à la piscine
- APRES la fin de ton cycle d'apprentissage

Tu constateras sûrement une différence !



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

Qu'est-ce que l'aisance aquatique? ↗



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'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.

Prévention des noyades et développement de l'aisance aquatique

CYCLES D'APPRENTISSAGE DU SAVOIR-NAGER

BÉBÉ NAGEUR	AISANCE AQUATIQUE DE 4 à 6 ANS Polar 1 → Polar 2 → Polar 3	J'APPRENDS À NAGER POUR LES 6 - 12 ANS Appel à projets Agence Nationale du Sport Classes Bleues - Temps scolaire Stages Bleus - Hors temps scolaire	12 ANS OU AVANT Attestation Savoir Nager
Appel à projets Agence Nationale du Sport Classes Bleues - Temps scolaire Stages Bleus - Hors temps scolaire	Appel à projets Agence Nationale du Sport J'apprends à nager - Temps périscolaire et extracurriculaire		

Plus d'infos sur l'aisance aquatique

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

Soutiens



Fédération Française de Natation



CIAA - C'est 16 fédérations, dont : FFN, FNMNS, FFTRI, FFSS, UGSEL, FFESSM, FCD, FFH, FPPM, 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

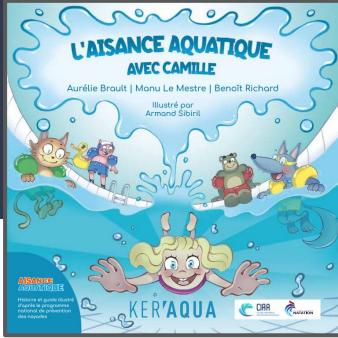


Agence Nationale du Sport - Prévenir les noyades et développer l'Aisance aquatique



Le cheminement didactique





**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

Les blocages possibles

- 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
- Peur de rester au fond
- 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

LES BLOCAGES POSSIBLES

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.

UNE FOIS L'OBJECTIF ATTEINT

CE QUE J'OBSERVE

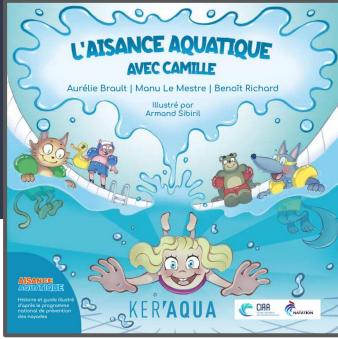
- La remontée est faite sans rien faire (passivement)
- Le temps de la remontée est plus long que le temps de la descente

70

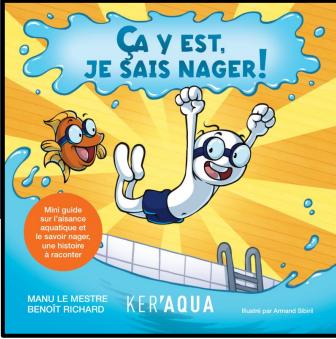
71

Pour finir, 2 questions/débats ↗

Deux questions qui se posent sur le bord du bassin



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.

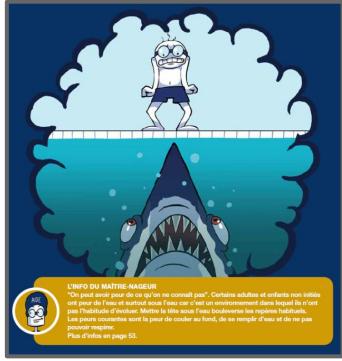


Voir des extraits du livre

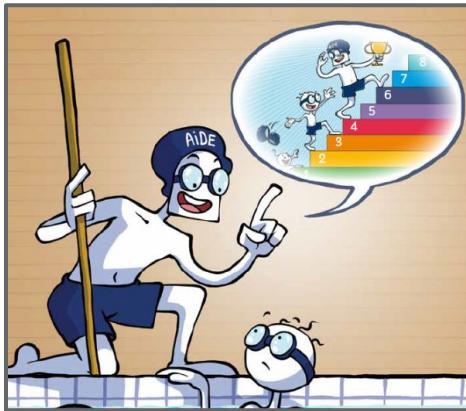
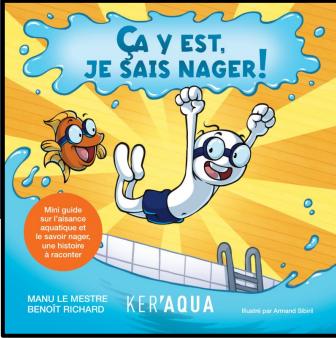




Les peurs de Keryan rythment l'histoire



un guide, avec l'info du maître nageur ↗



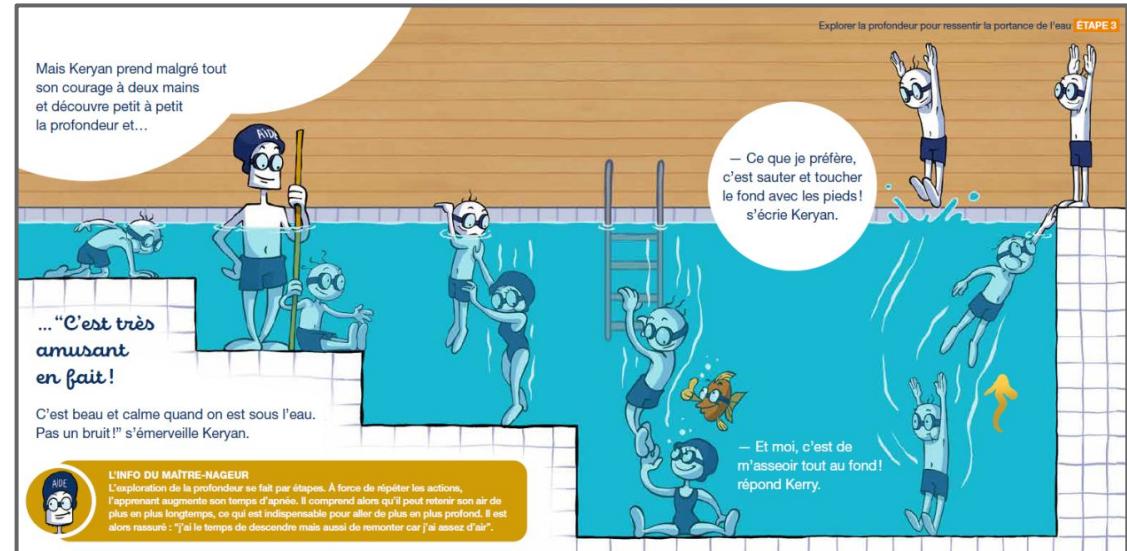
L'INFO DU MAÎTRE-NAGEUR

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.

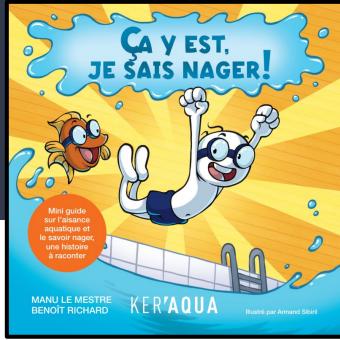
Plus d'infos en page 58.

Une progression étape par étape avec une multitude de conseils pratiques

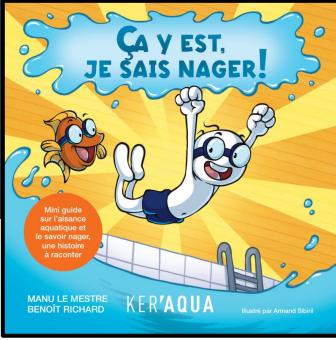


On vous raconte la fin? ↗

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?

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.



Aurélie 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 +](#)



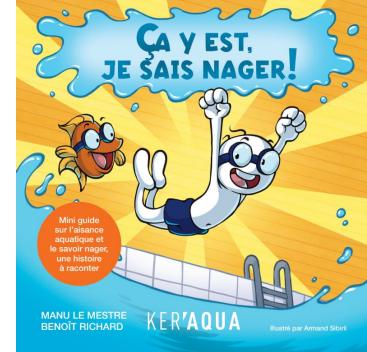
Instagram · armandsibiril

Contact et commande

Manu Le Mestre au 06.86.43.88.79

livres.aisanceaquatique@gmail.com

Opération
“1 livre par classe”
6€ le livre
Prix fixe pour les enseignants,
écoles et communes



20€ ttc*

prix public

17€ ttc*

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