

ACTIVITES AQUATIQUES ET NATATION

COMPETENCES ATTENDUES :

Etape 1 - CP : Dans le grand bain, réaliser séparément et dans un ordre non défini des actions choisies parmi une entrée, une immersion, un maintien et un déplacement.

Etape 2 - CE1: Dans le grand bain, réaliser séparément deux fois deux actions enchainées choisies parmi une entrée, une immersion, un maintien et un déplacement.

Etape 3 - CM1/6ème : Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'eau se déplacer sur 25 m, distance pendant laquelle seront réalisés une immersion et un maintien.

Etape 4 - 6ème/autres classes de collège : Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'eau se déplacer sur 50 m, distance pendant laquelle seront réalisés une immersion horizontale, un maintien et une immersion verticale.

ENJEUX :

Enjeux psychomoteurs : En appréhendant un milieu différent du milieu terrien, développer une motricité spécifique et contrôler ses émotions pour évoluer dans le milieu aquatique.

Enjeux sécuritaires: Entrer dans l'eau, se déplacer en surface et en profondeur, s'immobiliser en surface permet de ne pas se noyer, se sauver et sauver les autres.

Enjeux sanitaires: Gérer sa vie physique par une pratique sportive codifiée.

Enjeux socio-relationnels : Accéder à des pratiques de loisirs et à la pratique de sports nautiques.

Enjeux de mixité : Amener les élèves à travailler ensemble grâce à la co-évaluation en binôme.

Enjeux éthiques et moraux : Se construire une posture de nageur.

PRESENTATION DE L'ACTIVITE :

Se déplacer de façon adaptée dans le milieu aquatique remet en cause les repères du terrien : respiration, équilibre, propulsion, prise d'informations,

Cette activité amène l'élève à réaliser :

- un projet de circuit aquatique enchaînant plusieurs actions (entrée, immersion, équilibre statique, déplacement) en grande profondeur sans reprise d'appui.
- une distance donnée en complète autonomie

Les situations du module

Descriptif du module

« Savoir nager, de l'élève débutant au nageur confirmé »

Situation de référence

Entrées
Le plongeur

Entrée
±
Maintien

Immersions
L'anguille
Je coule

Entrée
±
déplacement

Déplacement
±
immersion

Déplacements
Crawl
Dos
Master mind

Ventral
±
Dorsal

Maintiens
1 2 3 soleil

Outils

SR
Fiches
élèves et
enseignants

Présentation de l'activité

Situation de référence

Situations d'apprentissage

Ateliers

**ORGANISATION PEDAGOGIQUE DU MODULE NATATION
SUR 12 SEANCES**

	Séances 1 et 2	Séances 3 à 5	Séance 6	Séances 7 à 10	Séances 11 et 12
CP	Evaluation diagnostique « Fiches enseignants »	Apprentissages	Co-évaluation : sur 2 actions à préparer en classe « fiche élèves »	Apprentissages	Co-évaluation : S11 : 2 actions S12 : 2 actions à préparer en classe « fiche élèves »
CE1 – CM1 COLLEGE			Co-évaluation : Parcours de 4 actions à préparer en classe « fiche élèves »		Co-évaluation : Parcours de 4 actions à préparer en classe « fiche élèves » + Evaluation paliers

[RETOUR](#)

"Entrées"

Atelier

" Enrichir et complexifier son répertoire d'actions "

BUT :

Réaliser des entrées dans l'eau de plus en plus complexes.













DISPOSITIF :

Bord du bassin, muret, plot, tapis, toboggan, frites ...

Affiche du [répertoire des entrées](#)

CONSIGNES :

« Parmi les entrées du répertoire, choisissez celle que vous pensez être capable de réaliser. » Si celle ci est maîtrisées (réalisée 3 fois), vous passez à l'entrée suivante.»

ENTREES	Exercice à réaliser	E1 	E2 	E3 	E4 	E5 	E6 
	But	Descendre par l'échelle	Sauter avec 1 perche du bord du bassin.	Sauter avec 2 frites du bord du bassin.	Sauter avec 1 frite du bord du bassin.	Glisser assis sur le toboggan avec une frite.	Sauter avec 1 frite du plot.
	Exercice à réaliser	E7 P 1, 2 et 3 	E8 	E9 	E10 	E11 P 3 	E12 
	But	Sauter sans matériel du bord du bassin.	Sauter sans matériel du plot.	Glisser la tête la première sur le toboggan.	Plonger accroupi du bord du bassin.	Plonger debout du muret.	Plonger debout du plot.

CRITERES DE REUSSITE:

Une entrée est validée lorsqu'elle est réalisée 3 fois de manière maîtrisée telle qu'elle est décrite dans la vignette correspondante.

VARIABLES:













Lorsqu'une entrée est validée réaliser l'entrée suivante de la progression du répertoire.

Lorsqu'une entrée n'est pas validée réaliser l'entrée précédente de la progression du répertoire.

CRITERES DE REALISATION

[Cliquez ICI](#)

[RETOUR](#)

Exercice	But	Critères de réalisation des entrées
E1 	Descendre par l'échelle	Descendre les marches une par une pour amener les épaules sous l'eau.
E2 	Sauter avec 1 perche du bord du bassin.	<p>Sauter dans l'eau</p> <p>Enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une légère flexion des jambes avant de sauter et - une extension des jambes pour sauter vers l'avant. <p>Respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inspirer avant d'entrer dans l'eau, - bloquer sa respiration sous l'eau, expirer lors de la remontée à la surface.
E3 	Sauter avec 2 frites du bord du bassin.	
E4 	Sauter avec 1 frite du bord du bassin.	
E5 	Glisser assis sur le toboggan avec une frite.	
E6 	Sauter avec 1 frite du plot.	
E7 	Sauter sans matériel du bord du bassin. Repère 1 2 et 3	
E8 	Sauter sans matériel du plot.	
E9 	Glisser la tête la première sur le toboggan.	<p>Glisse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes et bras tendus, - tête entre les bras, menton légèrement relevé. <p>Respiration : idem E7 et E8</p>
E10 	Plonger accroupi du bord du bassin.	<p>Positions de départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - E10 : accroupi jambes fléchies, fesses sur les talons, bras tendus, tête entre les bras, menton collé à la poitrine. - E11- E12 : debout jambes légèrement fléchies, bras tendus vers l'arrière. <p>Besoule vers l'avant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - extension des jambes, ramené des bras vers l'avant, entrée dans l'eau par les mains bras tendus, menton collé à la poitrine. <p>Respiration : idem E7 et E8</p>
E11 	Plonger debout du bord. PALIER 3	
E12 	Plonger debout du plot.	

« Le plongeur »

Atelier
Entrée dans l'eau en plongeant

BUT :

Plonger pour aller loin.

DISPOSITIF :

Matériel: dans le grand bain

1 bord de bassin à la surface de l'eau sans obstacle sur 10 m ou n muret à environ 50 cm au dessus de l'eau ou un plot à environ 1 m au dessus de l'eau

Un tapis d'un largeur de 50 cm placé devant le nageur qui effectue le plongeon

1 repère (ex: planche, cône, assiette) disposé tous les 2 sur 10 m le long du bassin ou le nageur plonge

Humain

En binôme de niveaux homogènes, 1 élève plonge l'autre mesure la longueur du plongeon

CONSIGNES :

«En binôme de niveaux homogènes, 1 élève plonge l'autre indique la longueur du plongeon».

« Le plongeur démarre son plongeon accroupi un genou et un pied au sol, la tête entre les bras, bras tendus, menton sur la poitrine ».

« Au signal ``à vos marques - hop'' de l'observateur le nageur plonge puis se laisse glisser sans mouvement pour aller le plus loin possible ».

« Lorsque le nageur n'avance plus et commence à se redresser l'observateur regard où se trouve les mains du nageur et indique la longueur de son plongeon en comptabilisant le nombre de repères dépassés ».

« L'observateur fait l'addition du nombre de repères franchis sur les 3 plongeurs. Est déclaré vainqueur celui qui a réalisé la plus grande distance ».

CRITERES DE REUSSITE:

Entrer dans l'eau par la tête

Faire une plus grande distance que son camarade

VARIABLES:

– Départ assis sur le bord

+ Départ sur le muret à 50 cm u sur le plot à 1 m
Effectuer le même exercice avec 1 départ au bord de l'eau, 1 sur le muret, 1 sur le plot

CRITERES DE REALISATION:

Pousser fort sur la jambe avant pour aller loin

Entrer dans l'eau mains puis tête la première en gardant le menton sur la poitrine, suivent le buste et les jambes

Après l'entrée dans l'eau redresser légèrement le menton pour trouver la position horizontale

Se laisser glisser bras tendus, tête entre les bras, pointes de pieds tendues, corps gainé pour avoir la position la plus hydrodynamique possible

[RETOUR](#)

« MAINTIENS »

Atelier

" Enrichir et complexifier son répertoire d'actions "

BUT :

Réaliser des maintiens sur place dans l'eau de plus en plus complexes.













DISPOSITIF :

Bord du bassin, frites, pull buoy ...

Affiche du [répertoire des maintiens](#)

CONSIGNES :

« Parmi les maintiens du répertoire, choisissez celui que vous pensez être capable de réaliser. » Si celui ci est maîtrisé (réalisée 3 fois), vous passez au maintien suivant .»

MAINTIENS	Exercice à réaliser	M1 	M2 	M3 	M4 	M5 	M6 
	But	Position verticale main sur le mur largeur des épaules.	Etoile de mer ventrale 5s en se tenant au mur.	Etoile de mer ventrale 5s avec 1 main sur le mur, 1 main sur 1 frite.	Etoile de mer dorsale 5s avec 1 main sur le mur, 1 main sur 1 frite.	Etoile de mer ventrale 5s avec 2 frites.	Etoile de mer dorsale 5s avec 2 frites.
	Exercice à réaliser	M7 	M8 	M9 	M10 	M11 	M12 
	But	Etoile de mer ventrale 5s sans matériel.	Etoile de mer dorsale 5s sans matériel.	Enchaîner sans reprise d'appui: étoile de mer ventrale 5s puis, étoile de mer dorsale 5s.	Surplace vertical 10s, tête hors de l'eau.	Surplace vertical 10s, tête hors de l'eau, une main au dessus de l'eau.	Surplace vertical 10s, tête hors de l'eau, 2 mains au dessus de l'eau.

CRITERES DE REUSSITE:

Un maintien est validé lorsqu'il est réalisé 3 fois de manière maîtrisée telle qu'il est décrit dans la vignette correspondante.

VARIABLES:












Lorsqu'un maintien est validé, réaliser le maintien suivant de la progression du répertoire.

Lorsqu'un maintien n'est pas validé, réaliser le maintien précédent de la progression du répertoire.

CRITERES DE REALISATION

[Cliquez ICI](#)

[RETOUR](#)

Exercice	But	Critères de réalisation des MAINTIENS
M1	Position verticale main sur le mur largeur des épaules.	<ul style="list-style-type: none"> - Accepter de conserver les épaules sous l'eau. - Décoller progressivement du mur, 1 pied puis les 2
M2	 Etoile de mer ventrale 5s en tenant au mur.	<p>Etoile de mer ventrale :</p> <p>Allongement à la surface de l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration, - immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant, le regard vers le fond de la piscine, - Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté <p>Le redressement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - relever la tête, le buste puis les jambes en s'appuyant sur l'eau avec les bras, - expirer progressivement avant d'entamer le redressement. <p>Etoile de mer dorsale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voir suite.
M3	 Etoile de mer ventrale 5s avec 1 main sur le mur, 1 main sur 1 frite.	
M4	 Etoile de mer dorsale 5s avec 1 main sur le mur, 1 main sur 1 frite.	
M5	 Etoile de mer ventrale 5s avec 2 frites.	
M6	 Etoile de mer dorsale 5s avec 2 frites.	
M7	 Etoile de mer ventrale 3s sans matériel. Repère 1	
M8	 Etoile de mer dorsale 3s sans matériel. Repère 1	
M9	 Enchaîner sans reprise d'appui: étoile de mer ventrale 3s puis, étoile de mer dorsale 3s.	<p>Etoile de mer dorsale :</p> <p>Allongement à la surface de l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - bascule de la tête vers l'arrière en, éloigner le menton de la poitrine, le regard vers le plafond, - tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté. - Hanches à la surface. <p>Le redressement :</p> <p>amener le menton sur la poitrine, relever la tête, le buste puis les jambes en s'appuyant sur l'eau avec les bras.</p>
M10	 Surplace vertical tête hors de l'eau. 5 s: PALIER 2 10 s: PALIER 3	<p>Maintien en équilibré à la surface de l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les mains appuient sur l'eau par une rotation à plat, bras pliés, sous les épaules, <p>rétropédalage : rotation alternative des pieds qui réalisent des cercles.</p>
M11	 Surplace vertical 10 s, tête hors de l'eau, une main au dessus de l'eau.	
M12	 Surplace vertical 10 s, tête hors de l'eau, 2 mains au dessus de l'eau.	

« 1, 2, 3 soleil »

Atelier
Se maintenir en surface

BUT :

Répéter des maintiens en surface en position allongée

DISPOSITIF :

1 objet métallique et 1 échelle pour sortir de l'eau
Tapis, planche, frites, pull buoy...

CONSIGNES :

« 1 élève est placé au bout du bassin vers l'échelle, dos au groupe de nageurs, frappe à 5 reprises sur l'échelle avec un objet métallique en disant 1, 2, 3 soleil et se retourne face au nageurs ».
« 1 groupe de nageur est placé à 15 m du bord. Les nageurs se déplacent lorsque l'élève extérieur récite sa phrase ».
« Lorsque l'élève extérieur se retourne, les nageurs doivent être immobiles en position d'étoile de mer ventrale ou dorsale ».
« Si l'élève extérieur signale à un nageur qu'il n'était immobile, ce dernier se maintient sur place le tour suivant ».

CRITERES DE REUSSITE:

Se retrouver immobile en position d'étoile de mer ventrale ou dorsale lorsque l'élève extérieur se retourne.
Arriver lavant ses camarades au bout du bassin.

VARIABLES:

Utiliser une aide à la flottaison: tapis, planche, frite(s)...

Maintien statique debout au lieu d'une étoile de mer

Augmenter la distance déplacement

L'élève extérieur annonce le type de maintien attendu à la répétition suivante: debout, sur le ventre, sur le dos, sur le côté, en boule...

CRITERES DE REALISATION:

Etoile de mer :

Allongement à la surface de l'eau :

prendre une inspiration non exagérée puis bloquer sa respiration,

immerger le visage en rentrant le menton sur la poitrine tout en orientant le regard vers le fond de la piscine,

Tendre et écarter les bras et les jambes sur le côté

Le redressement :

relever la tête, le buste puis les jambes en s'appuyant sur l'eau avec les bras,
expirer progressivement

[RETOUR](#)

« Immersions verticales et horizontales »

Atelier

" Enrichir et complexifier son répertoire d'actions "

BUT :

Réaliser des immersions de plus en plus complexes.







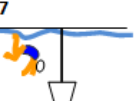





DISPOSITIF :

Cage à écureuil, seau suspendu, petits cerceaux, perche, tapis, grands cerceaux lestés...

Affiche du [répertoire des immersions](#).

CONSIGNES :

« Parmi les immersions du répertoire, **choisissez 1 immersion verticale et 1 immersion horizontale** que vous pensez être capable de réaliser. » Lorsqu'une immersion est maîtrisée (réalisée 3 fois), vous passez à l'immersion suivante. »

IMMERSIONS	Exercice à réaliser	I1 	I2 	I3 P 1 et 3 	I4 	I5 	I6 
	But	Mains au mur, passer sous une perche placée à la surface de l'eau	Passer sous la 1 ^{ère} barre de la cage à écureuil	Passer sous une perche placée à la surface	Descendre le long d'1 perche pour récupérer un anneau placé à 1m80	Passer sous la 2 ^{ème} barre de la cage à écureuil	Récupérer un objet à 1m80
	Exercice à réaliser	I7 	I8 	I9 P 2 	I10 	I11 	I12 
	But	Récupérer un objet dans un seau à 1m50	Traverser la cage sous le barreau le plus bas	Passer dans un cerceau immergé à 1m50	Récupérer 2 objets espacés de 2m à 1m80	Se déplacer sous l'eau sur 10m	Se déplacer sous l'eau sur 20m

CRITERES DE REUSSITE:

Une immersion est validée lorsqu'elle est réalisée 3 fois de manière maîtrisée telle qu'elle est décrite dans la vignette correspondante.

VARIABLES:













Lorsqu'une immersion est validée réaliser l'immersion suivante de la progression du répertoire.

Lorsqu'une immersion n'est pas validée réaliser l'immersion précédente de la progression du répertoire.

CRITERES DE REALISATION

[Cliquez ICI](#)

[RETOUR](#)

Exercice	But	Critères de réalisation des IMMERSIONS
11 	Mains au mur, passer sous une perche placée à la surface de l'eau.	<p>Respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inspirer avant d'entrer dans l'eau, - bloquer sa respiration sous l'eau avec possibilité de brèves expirations très espacées, - expirer lors de la remontée à la surface,
12 	Passer sous la 1 ^{ère} barre de la cage à écreuil.	
13 	Passer sous une perche placée à la surface Repère 1 et 3	
14 	Descendre le long d'1 perche pour récupérer un anneau placé à 1m80.	
15 	Passer sous la 2 ^{ème} barre de la cage à écreuil.	
16 	Récupérer 1 objet placé à 1m50 de profondeur 1m50 ●	
17 	Récupérer un objet dans un seau à 1m50.	<p>Plongeon en canard :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre une inspiration avant la bascule, - exercer une forte traction sur les bras en ramenant le menton sur la poitrine, - ramener les hanches au dessus des épaules, - extension des jambes à la verticale.
18 	Traverser la cage sous le barreau le plus bas	
19 	Passer dans un cerceau immergé à 1m50. Repère 2	
110 	Récupérer 2 objets espacés de 2m. 2m	
111 	Se déplacer sous l'eau sur 10m	<p>Déplacement aquatique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - environ 1m sous l'eau, - mouvements amples pour éviter une surconsommation d'oxygène
112 	Se déplacer sous l'eau sur 20m	

« L'anguille » »

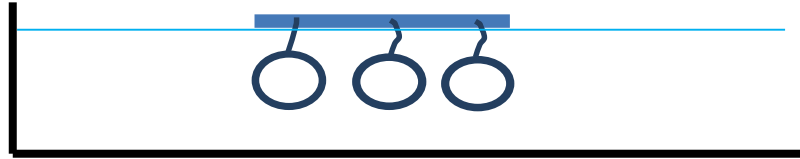
Atelier
S'immerger pour passer sous un obstacle

BUT :

Réaliser des immersion horizontales sur des distances de plus en plus longues en contrôlant ses expirations.

DISPOSITIF :

Anneaux lestés disposés ,à 3m du mur, verticalement à fleur d'eau (environ 10cm de la surface) ,suspendus à une perche ou une ligne d'eau placée en surface ,Intervalle de 80cm entre chaque anneau.



CONSIGNES :

« Vous faites une glissée ventrale (fusée) et tenter de franchir le plus grand nombre de cerceaux en une coulée . Vous expirez (message de bulles) à chaque fois que vous passez un anneau . Pour chaque passage vous annoncez à votre partenaire le nombre de cerceaux que vous pensez franchir.»

CRITERES DE REUSSITE:

Bulles à chaque passage d'anneau et nombre d'anneaux franchis correspondant au nombre annoncé

VARIABLES:

Eloigner le 1^{er} cerceau du mur.

+ Modifier la profondeur des anneaux.

Modifier l'intervalle entre chaque anneau.

Ajouter des anneaux.

- Equiper les élèves de palmes.

CRITERES DE REALISATION:

- Prendre une inspiration avant de pousser au mur et s'immerger.
- Effectuer la coulée corps gainé, bras tendus, tête entre les bras.
- Battement de jambes réguliers pendant la coulée.
- Expirer brièvement et partiellement au passage de chaque cerceau.
- Bloquer la respiration entre les cerceaux.
- Expirer progressivement après le passage du dernier cerceau pour remonter à la surface.

[RETOUR](#)

« Je coule »

Atelier
S'immerger pour récupérer un objet

BUT :

Réaliser une immersion verticale en contrôlant l'expiration.

DISPOSITIF :

1 anneau lesté au fond du bassin

CONSIGNES :

« après un maintien statique prenez une inspiration puis descendez sous l'eau en expirant progressivement jusqu'à sentir que votre corps descend au fond pour récupérer un anneau. Dès que vous avez récupéré l'anneau bloquez votre respiration et poussez fort au fond pour remonter à la surface »

CRITERES DE REUSSITE:

Descendre au fond sans faire de mouvements

Remonter le cerceau

VARIABLES:

Variation de la profondeur d'immersion de l'anneau lesté

Variation des débits d'inspiration et d'expiration

Récupérer 2 anneaux lestés espacés

CRITERES DE REALISATION:

Sentir que le fait d'expirer facilite la descente au fond

Pousser fort au fond après l'expiration complète pour remonter le plus vite possible à la surface.

[RETOUR](#)

« Déplacements en crawl »

Atelier

" Enrichir et complexifier son répertoire d'actions "

BUT :

Réaliser des déplacements en position ventrale de plus en plus complexes.

DISPOSITIF :





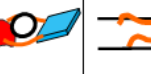
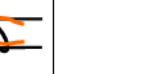




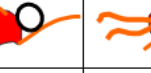

2 cordes espacées de 50cm et tendues parallèlement dans la largeur du bassin.

Frites, planche...

Affiche du [répertoire des déplacements en crawl](#).

CONSIGNES :

« Parmi les déplacements du répertoire, choisissez celui que vous pensez être capable de réaliser. » Lorsqu'un déplacement est maîtrisé (réalisée 3 fois), vous passez au déplacement suivant.»

DEPLACEMENTS EN CRAWL	Exercice à réaliser							
	But	12m50 1 bras sur 1 frite 1 main sur le mur.	15m une frite sous chaque bras.	15m une frite sous les bras	15m bras sur une planche.	15m bras tendus mains sur une planche.	15m entre 2 cordes en position allongée	
	Exercice à réaliser							
	But	25m bras tendus mains sur une frite.	25m en crawl rattrapé sur la planche. Inspiration frontale.	25m : 1 bras tendu main sur la planche, 1 bras le long du corps. Inverser les bras à 12m50 Inspiration latérale.	25m en crawl rattrapé sur la planche. Inspiration latérale tous les 2 coups de bras puis 3.	25m en crawl rattrapé. Inspiration latérale tous les 2 coups de bras.	25m en crawl. Inspiration bilatérale tous les 3 coups de bras.	
	PALIER 1 : Se déplacer sur 15 m		PALIER 2 : Se déplacer sur 25 m			PALIER 3 : Se déplacer 20 m : 10 m sur le ventre - 10 m sur le dos		

CRITERES DE REUSSITE:

Un déplacement est validé lorsqu'il est réalisé 3 fois de manière maîtrisée telle qu'il est décrit dans la vignette correspondante.

VARIABLES:










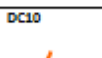
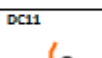
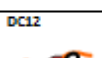
Lorsqu'un déplacement est validé, réaliser le déplacement suivant de la progression du répertoire.

Lorsqu'un déplacement n'est pas validé, réaliser le déplacement précédent de la progression du répertoire.

CRITERES DE REALISATION

[Cliquez ICI](#)

[RETOUR](#)

Exercice	But	Critères de réalisation des déplacements en CRAWL (DC)
DC1 	12m50 1 bras sur 1 frite 1 main sur le mur.	
DC2 	15m une frite sous chaque bras.	Respiration. Expiration longue et continue, visage immergé. Inspiration frontale, brève, menton à la surface de l'eau. Tendre vers une seule inspiration frontale.
DC3 	15m une frite sous les bras	Battements de jambes : Rythme régulier, talons ramenés alternativement à la surface.
DC4 	15m bras sur une planche.	
DC5 	15m bras tendus mains sur une planche.	
DC6 	15m entre 2 cordes en position allongée	
DC7 	25m bras tendus mains sur une frite.	
DC8 	25m en crawl rattrapé sur la planche. Inspiration frontale.	Le bras qui tient la planche est tendu. Propulsion : Bras moteur : trajet aquatique bras fléchi à 90°, main sous le ventre puis extension du bras vers l'arrière avec sortie de la main vers la cuisse. Retour aérien bras légèrement fléchi.
DC9 	25m : 1 bras tendu main sur la planche, 1 bras le long du corps. Inverser les bras à 12m50 Inspiration latérale.	Respiration : Inspiration brève et latérale, oreille sur l'épaule, joue dans l'eau, regard à l'horizontal.
DC10 	25m en crawl rattrapé sur la planche. Inspiration latérale tous les 2 coups de bras puis 3.	Expiration progressive visage immergé
DC11 	25m en crawl rattrapé. Inspiration latérale tous les 2 coups de bras.	Propulsion : Le bras avant est tendu et à la surface de l'eau Bras moteur : trajet aquatique bras fléchi à 90°, main sous le ventre puis extension du bras vers l'arrière avec sortie de la main vers la cuisse. Retour aérien bras légèrement fléchi.
DC12 	25m en crawl. Inspiration bilatérale tous les 3 coups de bras.	Respiration : Au cours du trajet aquatique du bras il y a une rotation de la tête lorsque la main arrive vers la hanche. L'inspiration est brève et se fait lors de l'extension du bras dès que la main sort de l'eau en bas de la cuisse. L'expiration est ensuite longue et continue quand le visage est immergé. La glisse se fait sur le bras avant.

PAUVER 1
Se déplacer sur 15 m

PAUVER 2
Se déplacer sur 25 m

PAUVER 3
Se déplacer 20 m :
10 m sur le ventre – 10 m sur le dos

« Déplacements en dos »

Atelier

" Enrichir et complexifier son répertoire d'actions "

BUT :

Réaliser des déplacements en position dorsale de plus en plus complexes.

DISPOSITIF :



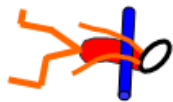









2 cordes espacées de 50cm et tendues parallèlement dans la largeur du bassin.

Frites, planche...

Affiche du [répertoire des déplacements en dos](#).

CONSIGNES :

« Parmi les déplacements du répertoire, choisissez celui que vous pensez être capable de réaliser. » Lorsqu'un déplacement est maîtrisé (réalisé 3 fois), vous passez au déplacement suivant.»

DEPLACEMENTS EN DOS	Exercice à réaliser	DD1 	DD2 	DD3 	DD4 	DD5 	DD6 
	But	10m avec 1 main sur le mur 1 frite sous l'autre bras.	15m avec 1 frite sous chaque bras.	15m avec 1 frite sous les bras	15m avec la planche au dessus des genoux	15m en éloignant la planche de la tête.	15 m 1 bras le long du corps, 1 main qui peut toucher le mur
	Exercice à réaliser	DD7 	DD8  P 1	DD9  P 2	DD10 	DD11 	DD12 
	But	15 m 2 bras le long du corps mains aux cuisses	15m bras tendus vers l'arrière.	25 m dos à 2 bras.	25m dos rattrapé derrière la tête.	25m dos éducatif : alterner 2 mouvements dos à 2 bras 2 mouvements dos rattrapé	25m dos alternatif

CRITERES DE REUSSITE:









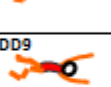
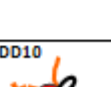
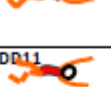

Un déplacement est validé lorsqu'il est réalisé 3 fois de manière maîtrisée tel qu'il est décrit dans la vignette correspondante.

VARIABLES:

Lorsqu'un déplacement est validé, réaliser le déplacement suivant de la progression du répertoire.

Lorsqu'un déplacement n'est pas validé, réaliser le déplacement précédent de la progression du répertoire.

[RETOUR](#)

Exercice	But	Critères de réalisation des déplacements en DOS (DD)
DD1 	10m avec 1 main sur le mur 1 frite sous l'autre bras.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>PALIER 1 Se déplacer sur 15 m</p> <p>PALIER 2 Se déplacer sur 25 m</p> <p>PALIER 3 Se déplacer 20 m : 10 m sur le ventre – 10 m sur le dos</p> </div> <p>Rechercher l'allongement à la surface de l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - par la bascule de la tête vers l'arrière, - en décollant le menton de la poitrine, - en dirigeant le regard vers le plafond de la piscine, - en fixant les hanches à la surface de l'eau. <p>Propulsion sur les jambes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - battements réguliers des pieds, - pointes de pieds tendues ramenées alternativement à la surface, - garder les genoux sous la surface de l'eau. <p>Propulsion sur les bras :</p> <ul style="list-style-type: none"> - trajet aérien bras tendu, - trajet aquatique bras fléchi à 90° main haute, sortie de la main de l'eau au niveau de la cuisse. <p>Travail en opposition des bras :</p> <p>lorsqu'un bras entre dans l'eau l'autre en ressort.</p>
DD2 	15m avec 1 frite sous chaque bras.	
DD3 	15m avec 1 frite sous les bras	
DD4 	15m avec la planche au dessus des genoux.	
DD5 	15m en éloignant la planche de la tête.	
DD6 	15 m 1 bras le long du corps, 1 main qui peut toucher le mur	
DD7 	15 m 2 bras le long du corps mains aux cuisses	
DD8 	15m bras tendus vers l'arrière.	
DD9 	25 m dos à 2 bras.	
DD10 	25m dos rattrapé bras tendu derrière la tête.	
DD11 	25m dos éducatif : alterner 2 mouvements dos à 2 bras 2 mouvements dos rattrapé	
DD12 	25m dos alternatif	

[RETOUR](#)

« Master mind »

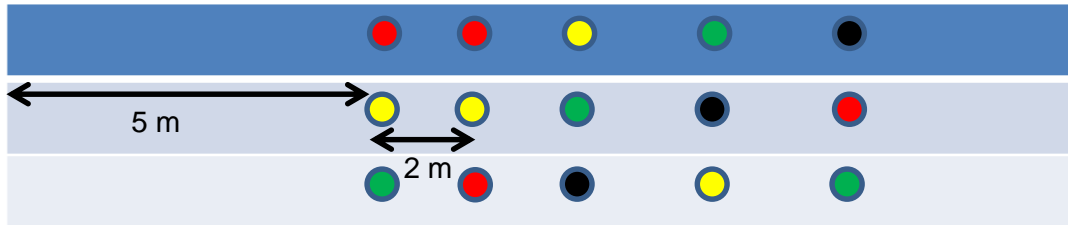
Atelier
Se déplacer en position allongée

BUT :

Immerger la tête pour rechercher l'alignement axe du corps axe de déplacement

DISPOSITIF :

3 lignes d'eau avec 5 anneaux de couleurs différentes disposés au fond du bassin tous les 2 m, le 1^{er} anneau est à 5 m du bord.



CONSIGNES :

« Départ en glissée du mur jusqu'au 1^{er} anneau, relever la tête pour prendre une inspiration, puis nager tête immergée pour découvrir un code couleur de 5 anneaux différents sur 10m dans chaque ligne d'eau.

Dès la seconde inspiration se retourner sur le dos pour éviter la triche puis annoncer le résultats .

Si le résultat est juste passer la ligne à côté.

Si le résultat est faux recommencer avec un maximum de 3 essais, ensuite passer la ligne à côté».

CRITERES DE REUSSITE:

Trouver un maximum de codes justes en un minimum d'essais

VARIABLES:

- Avec lunettes

Diminuer le nombre de cerceaux

Se déplacer avec du matériel: frite sous les bras, planche à bout de bras tendus... en augmentant le nombre d'inspiration autorisées à 2

+ ou 3.

Sans lunettes

Augmenter le nombre de cerceaux

Faire partir 3 élèves en même temps et attribuer un nombre de points en fonction du classement

CRITERES DE REALISATION:

Rentrer et fixer la tête lors du déplacement propulsif avec regard orienté vers le bas et l'avant

[RETOUR](#)

« La vrille »

Situation d'Apprentissage
Enchaîner nage ventrale et nage dorsale

BUT :

Enchaîner deux actions (nage ventrale et nage dorsale soit en se redressant soit en vrillant).

DISPOSITIF :

Dans le grand bain

CONSIGNES :

« Je nage 10m sur le ventre, je me redresse et je repars en sens inverse pour nager 10m sur le dos ».

ou

« Je nage 10m sur le ventre, je me retourne et je nage 10m sur le dos »

CRITERES DE REUSSITE:

Les actions sont enchaînées sans reprise d'appuis et en continuité.

L'élève retrouve un équilibre dorsal après le ½ tour ou la vrille.

VARIABLES:

Les actions sont enchaînées sans reprise d'appui et en continuité

L'élève retrouve un équilibre dorsal après le ½ tour ou la vrille

CRITERES DE REALISATION:

Pour le ½ tour, ramener les genoux sous la poitrine, relever la tête et la basculer vers l'arrière, repousser l'eau en sens inverse du déplacement

Pour la vrille, tourner la tête puis le reste du corps par une rotation sur le bars avant et regarder vers le haut

[RETOUR](#)

« Le pingouin »

Situation d'Apprentissage
Enchaîner une entrée et un maintien sur place

BUT :

sauter dans le grand bain et remonter dans une zone précise pour se maintenir sur place 5''

DISPOSITIF :

Dans le grand bain, un cerceau à la surface de l'eau à 3m du bord

CRITERES DE REUSSITE :

Remonter dans le cerceau sans le toucher et se maintenir 5s

CONSIGNES :

« sauter dans l'eau en étant droit pour aller toucher le fond et remonter dans le cerceau »

« se maintenir tête hors de l'eau dans le cerceau grâce à des mouvements de jambes »

VARIABLES :

L'élève peut choisir son entrée et son maintien

Faire varier les zones de remontée: plus ou moins loin du bord, plus ou moins latérale

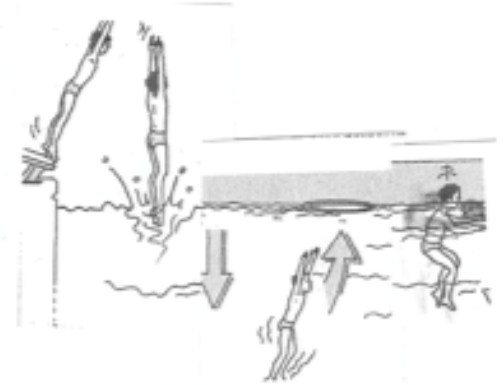
Demander à l'élève de remonter dans le cerceau un objet posé au fond

CRITERES DE REALISATION:

Rester aligné sous l'eau pour descendre au fond

Pendant la remontée: ouvrir les yeux, regarder la surface pour voir le cerceau

Possibilité de pousser au fond pour remonter



[**RETOUR**](#)

« Le poisson volant »

Situation d'Apprentissage
Enchaîner une entrée et un déplacement

BUT :

Sauter et s'allonger pour se déplacer sur le ventre en position horizontale sur 6m

DISPOSITIF :

Dans le grand bain

CONSIGNES :

« sauter et nager sur 10m en crawl tête immergée et fixe »

CRITERES DE REUSSITE :

Les 2 tâches sont enchaînées en continuité et sans reprise d'appui

Le corps est à l'horizontale lorsque l'élève se déplace sur le ventre avec la tête immergée

VARIABLES :

Le départ se fait plongé

Le déplacement se fait sur le dos

Le déplacement se fait en jambes seules bras devant

Le déplacement se fait avec du matériel (frite devant)

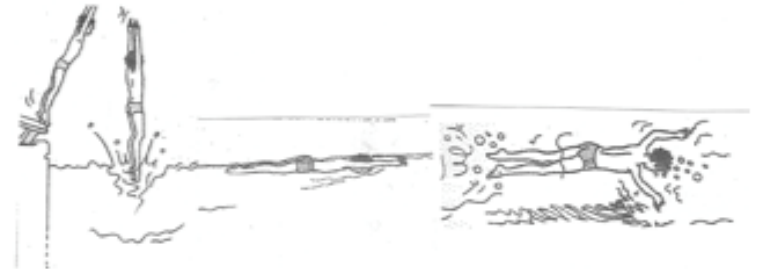
CRITERES DE REALISATION:

Sauter en restant droit pour s'immerger

Commencer à se placer sur le ventre lors de la remontée

En surface prendre une grande inspiration

Basculer la tête pour repartir en crawl, tête fixe et dans l'eau sur 6m



[RETOUR](#)

« Le dauphin »

Situation d'Apprentissage
Enchaîner un déplacement et une immersion

BUT :

Se déplacer sur le ventre - passer sous une perche - se déplacer sur le ventre

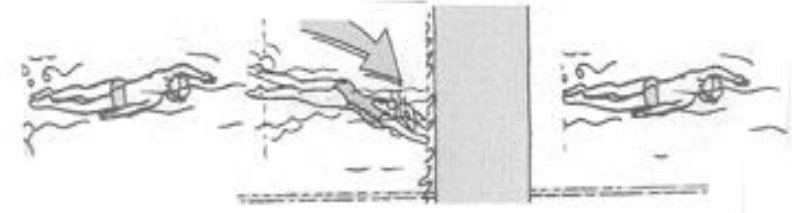
DISPOSITIF :

Dans le grand bain avec perche ou tapis à la surface symbolisant des obstacles horizontaux

CONSIGNES :

« Nager sur le ventre et passer sous l'obstacle sans s'arrêter »

« Après le franchissement continuer de nager sur quelques mètres »



CRITERES DE REUSSITE

Les 2 tâches sont enchaînées sans temps d'arrêt devant l'obstacle

VARIABLES :

L'élève choisit son mode de déplacement et la taille de l'obstacle à franchir (une perche, 2 perches, 1 tapis)

Passer sous l'obstacle en s'immergeant par les pieds et non par la tête

CRITERES DE REALISATION:

Prendre une inspiration avant l'obstacle

Rentrer la tête pour passer dessous

Reprendre vite la nage après l'obstacle sans se redresser

[RETOUR](#)

"Présentation de la SITUATION DE REFERENCE"

METZLER 1989

Les situations de référence « représentent des situations typiques de mise en activité, non finalisées directement par un apprentissage particulier, mais aussi des situations d'évaluation intermédiaires et finales où l'élève testera ses apprentissages, réinvestira ses acquis ».

**LES ACQUISITIONS OBTENUES, SUR LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGES ET LES ATELIERS DOIVENT ÊTRE SYSTÉMATIQUEMENT RÉINVESTIES EN SITUATION DE RÉFÉRENCE.
CETTE SITUATION DE RÉFÉRENCE QUI EST TOUT OU PARTIE DU PROJET DE PARCOURS DE L'ÉLÈVE DOIT ÊTRE REPROPOSÉE À CELUI-CI APRÈS CHAQUE SÉQUENCE DE TRAVAIL DÉCONTEXTUALISÉE.**

➤ BUT :

- ✓ Pour l'élève: réinvestir les acquisitions des apprentissages réalisés au cours du module.
- ✓ Pour l'enseignant: évaluer le projet de l'élève.

➤ DISPOSITIF :

- ✓ Humain
 - Les élèves sont en doublette : un observateur / un nageur.
- ✓ Matériel
 - Tout le matériel nécessaire à la réalisation des parcours construits par les élèves: entrées, déplacements, immersions, maintiens.
 - Une fiche d'évaluation, par doublette, sur laquelle figure le projet de parcours de chaque élève.
 - Les répertoires des entrées, déplacements, immersions, maintiens.

➤ CONSIGNES:

- ✓ « Sur la fiche d'évaluation:
 - Collez les vignettes des actions à réaliser et leur description ou dessinez les actions à réaliser et décrivez les.
 - Vous réalisez votre parcours en alternance avec votre camarade. Lorsque vous avez terminé votre parcours, vous devenez observateur.
 - L'observateur suit son camarade tout au long de son parcours et valide ou non chacune de ses actions ».

➤ CRITERES DE REUSSITE:

- ✓ Valider le parcours relatif à la situation de référence

[**RETOUR**](#)

[Situation de référence CP](#)

[Fiche1 élève](#)
[Fiche 2 élève](#)

[Situation de référence CE1](#)

[Fiche élève](#)

[Situation de référence](#)

[CM1/6ème](#)
[Fiche élève](#)
[TEST ASSN](#)

[Situation de référence](#)

[classes collège](#)
[Fiche élève](#)

Répertoire d'actions

[Entrées](#)
[Déplacements Crawl](#)
[Déplacements Dos](#)
[Immersions](#)
[Maintiens](#)

" Outils Enseignants Elèves "

RÉPERTOIRE D' ACTIONS

[Entrées](#)

[Déplacements Crawl](#)

[Déplacements Dos](#)

[Immersion](#)

[Maintiens](#)

EVALUATION DIAGNOSTIQUE

[Entrées](#)

[Déplacements Crawl](#)

[Déplacements Dos](#)

[Immersion](#)

[Maintiens](#)

CP

[Situation de référence](#)

[Fiche 1 élève](#)

[Fiche 2 élève](#)

VALIDATION PALIERS

[Fiche élève](#)

[Repère 1](#)

[Fiche enseignant](#)

[Fiche élève](#)

[Repère 2](#)

[Fiche enseignant](#)

[ASSN](#)

[Fiche test](#)

[Fiche classe de ASSN](#)

[FICHE LIAISON ECOLE COLLEGE](#)

CE1

[Situation de référence](#)

[Fiche élève](#)

CM1/6^{ème}

[Situation de référence](#)

[Fiche élève](#)

6^{ème}/autres classes
collège

[Situation de référence](#)

[Fiche élève](#)

[RETOUR](#)

« 1^{ère} étape: CP »

SITUATION DE REFERENCE
Année 1

BUT :

Evaluer l'évolution du projet d'actions de l'élève au cours du module.

DISPOSITIF :

Humain

Les élèves sont en doublette : un observateur / un nageur.

Matériel

Tout le matériel nécessaire à la réalisation des projets choisis par les élèves.

Une fiche d'évaluation, par doublette, sur laquelle figure le projet de chaque élève.

Les répertoires des entrées, des déplacements, des immersions, des maintiens.

CONSIGNES :

« Vous avez à réaliser un projet de 4 actions séparées, choisies dans les répertoires des entrées, des déplacements, des immersions, des maintiens.

Sur la fiche d'évaluation, collez les vignettes et leur descriptif ou dessinez et décrivez les 4 actions de votre projet.

Prenez le temps de récupérer entre les réalisations de chacune des 4 actions.

Lorsque vous avez nagé, vous devenez observateur.

L'observateur évalue chacune des actions du projet de son camarade».

CRITERES DE REUSSITE:

Valider les 4 actions choisies

[RETOUR](#)

« 2ème étape: CE1 »

SITUATION DE REFERENCE
Année 2 → Repère 1

BUT :

Evaluer l'évolution du projet d'actions de l'élève au cours du module.

DISPOSITIF :

Humain

Les élèves sont en doublette : un observateur / un nageur.

Matériel

Tout le matériel nécessaire à la réalisation des projets choisis par les élèves.

Une fiche d'évaluation, par doublette, sur laquelle figure le projet de chaque élève.

Les répertoires des entrées, des déplacements, des immersions, des maintiens.

CONSIGNES :

« Vous avez à réaliser un projet de 2 fois 2 actions enchainées choisies dans les répertoires des entrées, des déplacements, des immersions, des maintiens.

Sur la fiche d'évaluation collez les vignettes et leur descriptif ou dessinez et décrivez votre projet.

Prenez le temps de récupérer entre les 2 enchainements d'actions de votre projet.

Lorsque vous avez nagé, vous devenez observateur.

L'observateur évalue le projet de son camarade».

CRITERES DE REUSSITE:

Valider les 2 fois 2 actions choisies

[RETOUR](#)

« 3ème étape: CM1/6ème »

SITUATION DE REFERENCE
Année 3 et 4 → Repères: 2 et 3

BUT :

Evaluer l'évolution du projet d'actions de l'élève au cours du module.

DISPOSITIF :

Humain

Les élèves sont en doublette : un observateur / un nageur.

Matériel

Tout le matériel nécessaire à la réalisation des projets choisis par les élèves.

Une fiche d'évaluation, par doublette, sur laquelle figure le projet de chaque élève.

Les répertoires des entrées, des déplacements, des immersions, des maintiens.

CONSIGNES :

« Vous avez à réaliser un projet de parcours de 25 m composé de 4 actions enchainées choisies dans les répertoires des entrées, des déplacements, des immersions, des maintiens.

Sur la fiche d'évaluation collez les vignettes et leur descriptif ou dessinez et décrivez votre projet de parcours.

Lorsque vous avez nagé, vous devenez observateur.

L'observateur évalue le projet de son camarade».

CRITERES DE REUSSITE:

Valider les 4 actions enchainées

[RETOUR](#)

« 4ème étape: 6ème/ autres classes collège »

SITUATION DE REFERENCE
Année 4 et 5 → Repères: 1^{er} et 2^{ème}
degré d'acquisition du savoir nager

BUT :

Evaluer l'évolution du projet d'actions de l'élève au cours du module.

DISPOSITIF :

Humain

Les élèves sont en doublette : un observateur / un nageur.

Matériel

Tout le matériel nécessaire à la réalisation des projets choisis par les élèves.

Une fiche d'évaluation, par doublette, sur laquelle figure le projet de chaque élève.

Les répertoires des entrées, des déplacements, des immersions, des maintiens.

CONSIGNES :

« Vous avez à réaliser un projet de parcours de 50 m composé de 5 actions enchainées choisies dans les répertoires des entrées, des déplacements, des immersions horizontales, des maintiens, des immersions verticales. Sur la fiche d'évaluation collez les vignettes et leur descriptif ou dessinez et décrivez votre projet de parcours.

Lorsque vous avez nagé, vous devenez observateur.

L'observateur évalue le projet de son camarade».

CRITERES DE REUSSITE:

Valider les 5 actions enchainées

[RETOUR](#)

Date:

Nageur:

Observateur:

Etape 1 - CP	Dans le grand bain, réaliser séparément et dans un ordre non défini, une entrée, une immersion, un maintien et un déplacement.
---------------------	--

Entrées

oui	non

Immersion

oui	non

Equilibre

oui	non

Déplacement

oui	non

Date:

Nageur:

Observateur:

Etape 1 - CP	Dans le grand bain, réaliser séparément et dans un ordre non défini, une entrée, une immersion, un maintien et un déplacement.
---------------------	--

Entrées

oui	non

Immersion

oui	non

Equilibre

oui	non

Déplacement

oui	non

[RETOUR](#)

Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 2 - CE1

Dans le grand bain, réaliser séparément deux fois deux actions enchainées choisies parmi une entrée, une immersion, un maintien et un déplacement.

Entrée



OUI - NON



OUI - NON

Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 2 - CE1

Dans le grand bain, réaliser séparément deux fois deux actions enchainées choisies parmi une entrée, une immersion, un maintien et un déplacement.

Entrée



OUI - NON



OUI - NON

Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 2 - CE1

Dans le grand bain, réaliser séparément deux fois deux actions enchainées choisies parmi une entrée, une immersion, un maintien et un déplacement.

Entrée



OUI - NON



OUI - NON

Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 2 - CE1

Dans le grand bain, réaliser séparément deux fois deux actions enchainées choisies parmi une entrée, une immersion, un maintien et un déplacement.

Entrée



OUI - NON



OUI - NON

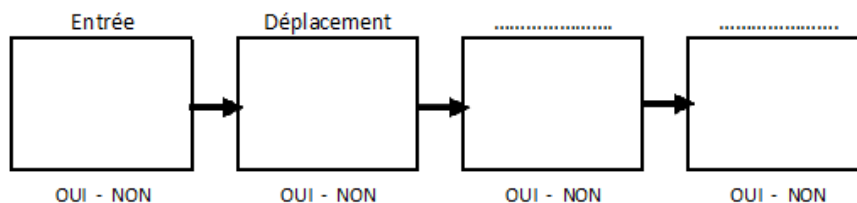
[RETOUR](#)

Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 3 CM1/6ème	Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'eau se déplacer sur 25 m , distance pendant laquelle seront réalisés une immersion et un maintien .
-----------------------------------	--

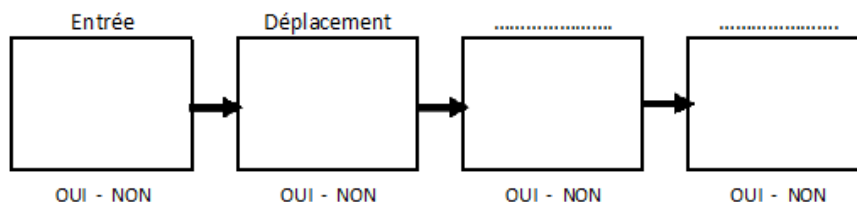


Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 3 CM1/6ème	Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'eau se déplacer sur 25 m , distance pendant laquelle seront réalisés une immersion et un maintien .
-----------------------------------	--

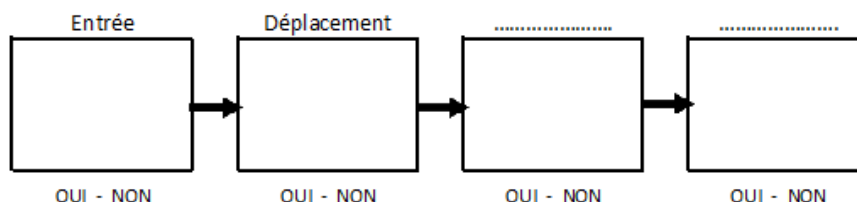


Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 3 CM1/6ème	Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'eau se déplacer sur 25 m , distance pendant laquelle seront réalisés une immersion et un maintien .
-----------------------------------	--

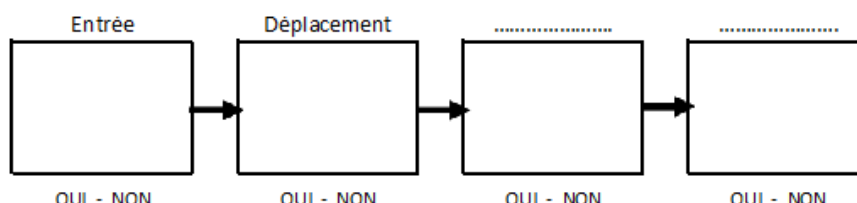


Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 3 CM1/6ème	Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'eau se déplacer sur 25 m , distance pendant laquelle seront réalisés une immersion et un maintien .
-----------------------------------	--



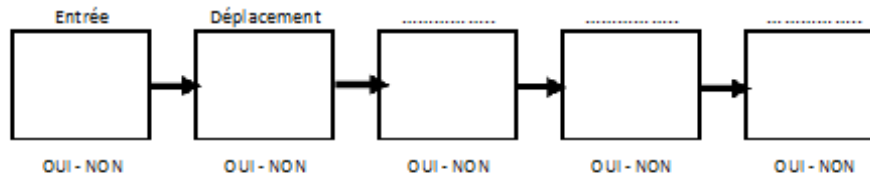
[RETOUR](#)

Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 4 collège	Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'esu se déplacer sur 50 m, distance pendant laquelle seront réalisés une immersion horizontale, une immersion verticale et un maintien.
------------------------	---

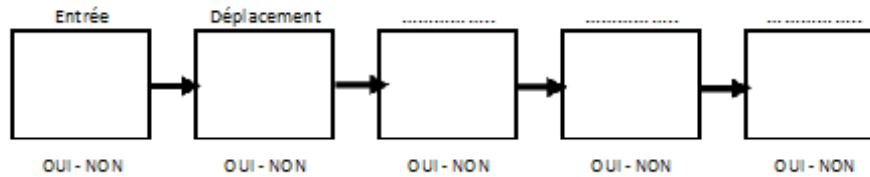


Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 4 collège	Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'esu se déplacer sur 50 m, distance pendant laquelle seront réalisés une immersion horizontale, une immersion verticale et un maintien.
------------------------	---

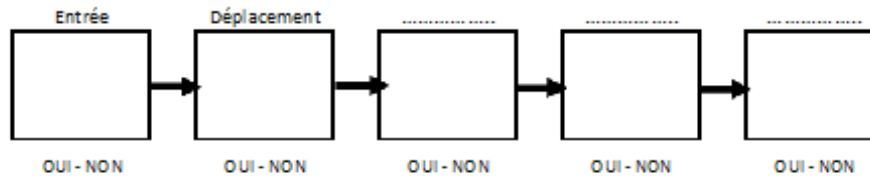


Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 4 collège	Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'esu se déplacer sur 50 m, distance pendant laquelle seront réalisés une immersion horizontale, une immersion verticale et un maintien.
------------------------	---

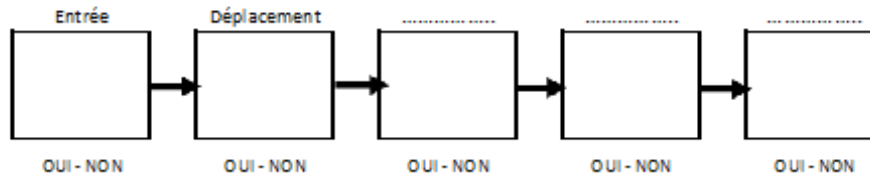


Nageur:

Observateur:

Date:

Etape 4 collège	Dans le grand bain, à partir d'une entrée dans l'esu se déplacer sur 50 m, distance pendant laquelle seront réalisés une immersion horizontale, une immersion verticale et un maintien.
------------------------	---



[RETOUR](#)

IMMERSIONS													
	PRENOMS NOMS	I1	I2	I3 : Passer sous une perche placée à la surface de l'eau <i>PALLERS 1 ET 2</i>	I4	I5	I6	I7	I8	I9 : Passer dans 1 cerceau immergé à 1m50 <i>PALLER 2</i>	I10	I11	I12

PRENOMS NOMS	MAINTIENS												
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	

[RETOUR](#)

DEPLACEMENTS DOS	PRENOMS NOMS	DD1	DD2	DD3	DD4	DD5	DD6	DD7	DD8 15m bras tendus vers l'arrière <i>PALIER 1</i>	DD9 25m dos à 2 bras <i>PALIER 2</i>	DD10	DD11	DD12	10m sur le ventre 10m sur le dos <i>PALIER 3</i>

PRENOMS NOMS	DEPLACEMENTS CRAWL											DC1	DC2	DC3	DC4	DC5	DC6	DC7	DC8	DC9	DC10	DC11
	DC 12 15m = PALIER 1 25m = PALIER 2																					
	10m sur le ventre 10m sur le dos PALIER 3																					

REPERE 1

Nom de l'élève	Nager 15 m	Sauter	Passer sous un obstacle flottant	Se laisser flotter un instant	Regagner le bord	Validé : V Non validé: NV

REPERE 2

Nom de l'élève	Nager 30 m : 25 m + coulée	Sauter ou plonger	Passer dans un cerceau	Surplace 5 à 10 s	Regagner le bord	Validé : V Non validé: NV

LE SAVOIR NAGER A L'ECOLE

fiche de suivi ECOLE /COLLEGE

CLASSE :	ECOLE :	REPERE :
----------	---------	----------

REPERE 1	<p>Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</p> <p>Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</p>
-----------------	---

REPERE 2	<p>Effectuer complètement un parcours composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sauter en grande profondeur ; - revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ; - nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos ; - réaliser un sur-place de 10 secondes ; - s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.
-----------------	---

ASSN	<p>Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ; - se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ; - franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ; - se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ; - au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ; - faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ; - se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ; - au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ; - se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ; - se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ. <p>Connaissances et attitudes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ; - connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ; - savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.
-------------	---

Nom	Prénom	Etablissement	R1	R2	ASSN	infos
Durand	Jean	Ecole V Hugo	CP	CM1	CM2	
Martin	Julie	Ecole J Moulin	CM2			

PALIER 3
1^{er} degré du savoir nager (collège)

Nom de l'élève	Sauter	Passer sous un obstacle flottant	Nager 20m : 10m ventral 10m dorsal	Surplace 10 s	Passer sous un obstacle flottant	Validé : V Non validé: NV

Second degré d'acquisition du savoir nager (collège)

Nom de l'élève	Plonger et nager 10m sous l'eau	Nager 10' sans reprise d'appui	Surplace 1'	Plongeon canard Remonter un objet	Remorquer l'objet 20m sur le dos bras croisés sur la poitrine	Validé : V Non validé: NV

[RETOUR](#)



PRENOM:













VALIDATION DU SAVOIR NAGER

Circulaire n°2011 - 090 du 7 Juillet 2011: Le savoir nager de l'école primaire au collège
Programmes EPS du collège du 28 Aout 2008

Décret du 11 Juillet 2006: Socle commun de connaissance, de compétences et de culture
L'autonomie et l'initiative - **SAVOIR NAGER**



NOM et PRENOM : ECOLE et CLASSE :		REPERE 1					
S'immerger et se déplacer sur 15 m en grande profondeur		Prendre un temps de pause pour récupérer de son effort	S'immerger en sautant dans l'eau	Se déplacer brièvement sous l'eau pour passer sous un obstacle flottant	Se laisser flotter un instant	Regagner le bord	
							Enchaîne en grande profondeur les items 2, 3, 4, 5 sans reprise d'appuis
N° d'item	1		2	3	4	5	OUI / NON
Nom de l'enseignant ou du MNS :		Piscine :		Date et signature			

NOM et PRENOM : ECOLE et CLASSE :		REPERE 2				
Tâches à réaliser Loin du bord	Sauter en grande profondeur	S'immerger pour passer sous un obstacle flottant	Nager 20 m : 10 m sur le ventre et 10 m sur le dos	Réaliser un sur-place de 10 secondes	s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant	Enchaîne les items 1, 2, 3, 4, 5 sans reprise d'appuis
						
N° d'item	1	2	3	4	5	OUI / NON
Nom de l'enseignant ou du MNS :		Piscine :		Date et signature		

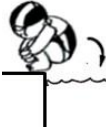









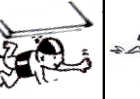

[RETOUR](#)

ASSN : Attestation scolaire « Savoir nager » - Fiche test

Ce test (arrêté du 9-7-2015 - J.O. du 11-7-2015 complément au décret n° 2015-847 du 9-7-2015 - J.O. du 11-7-2015) permet l'obtention d'une attestation scolaire « savoir-nager » délivrée aux élèves qui ont subi avec succès un contrôle des compétences en matière de sécurité en milieu aquatique surveillé. Il n'est pas confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement. Il permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique. Il doit être **réalisé en continuité**, sans reprise d'appuis au bord du bassin et **sans lunettes**. L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras/jambes et allongement du corps sur l'eau.






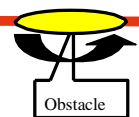

PARCOURS DE COMPETENCES

composé de 14 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans aide à la flottaison

Chute arrière du bord de la piscine	Déplacement sur 3,5 m	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur le ventre sur 15 m au cours duquel on intègre un surplace vertical de 15 secondes			Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale	Déplacement sur le dos sur 15 m dans lequel on intègre un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes puis passage en ventral avant l'immersion			Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur 3,5 m pour revenir au bord.
											

PRÉCONISATIONS pour la mise en œuvre du test

Parcours à réaliser si possible sur une largeur équivalente à deux lignes d'eau et éloigné du bord.

0 m	3,5 m	5 m	20 m	35 m	36,5 m	40m	
							
		Début des 15m en ventral	Repère sonore pour équilibre	Début des 15 m dorsal	Repère sonore pour équilibre		
	Obstacle		Demi-tour, passage en position dorsale et retour		Obstacle		
L'entrée se fait depuis le bord du bassin au niveau de l'eau en se laissant tomber en arrière.	« Déplacement » sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre ventral. Un repère sonore indiquera le moment de l'équilibre vertical. Le sur-place est effectué la tête hors de l'eau, le corps orienté de manière verticale (actions possibles des bras et des jambes)	Demi-tour sans reprise d'appuis et passage du ventre sur le dos (passage ventre dos possible directement)	Il s'agit d'un déplacement sans reprise d'appuis, ni matériel avec une action des bras et/ou des jambes, en équilibre dorsal. Un repère sonore indiquera le moment de l'équilibre horizontal qui se fera avec une tolérance de flottaison et de mouvement. Nouveau passage du dos sur le ventre au signal de l'adulte.	L'obstacle est un tapis plus ou moins épais (visuel et sécuritaire) sur une largeur de ligne d'eau.	Déplacement sans reprise d'appuis ni matériel avec action des bras et/ou des jambes.

Ecole : _____

Validation du savoir nager

classe : _____ Date : _____

Le parcours s'effectue sans reprise d'appui ; Les actions doivent toutes s'enchaîner.

X : l'action est réussie, O : l'action n'est pas réussie. Le parcours est validé si toutes les actions sont réussies et enchaînées sans reprise d'appui.

Noms	Prénoms	Aller					Retour				Le test est validé (oui / non)	
		Entrer dans l'eau en chute arrière	Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres	Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre	Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres. Au cours du déplacement, au signal, réaliser un équilibre vertical pendant 15 secondes.	Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale	Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres. Au cours du déplacement, au signal, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes	Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète	Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.			
		