

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

Savoir nager : repères d'évaluation

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE (VALIDATION DU TEST SCOLAIRE DU SAVOIR NAGER)

A1 : entrer dans l'eau en chute arrière.

A2 : se déplacer sur le dos et sur le ventre sur deux distances de 15 mètres pour chaque déplacement.

A3 : réaliser un surplace vertical de 15 secondes.

A4 : s'immerger totalement pour franchir un obstacle de 1,5 mètre.

A5 : passer en position dorsale. Maintenir la position dorsale 15 secondes.

A6 : faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.

A7 : mettre en œuvre les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.

CE QU'IL Y A À APPRENDRE

A1 - Entrer dans l'eau

- Accepter la chute arrière.
- Prendre des appuis pour s'équilibrer dans la position désirée à la surface.

A2 - Se déplacer

- Orienter ses appuis à contre sens du déplacement.
- Optimiser la surface d'appui des membres supérieurs et inférieurs.
- Gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins.
- Accélérer ses appuis dans l'eau.
- Glisser pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres.
- Coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs.
- Synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion.

A3 - S'équilibrer sur place à la verticale

- Rétropédaler pour maintenir son corps à la position verticale.

A4 - S'immerger totalement pour agir

- Prendre des informations visuelles sous l'eau sans lunette.
- Se laisser remonter passivement et / ou remonter activement à la surface.

A5 - Passer en position dorsale. Maintenir la position dorsale 15 secondes.

- Aligner son corps pour augmenter les points d'appuis dans l'eau.
- Regarder de manière orientée vers le plafond, oreilles immergées.
- Utiliser ses bras pour stabiliser la position.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE (VALIDATION DU TEST SCOLAIRE DU SAVOIR NAGER)	
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	A6 - S'équilibrer pour changer de position • S'équilibrer dans la nage pour éviter des phénomènes parasites (roulis, oscillations, serpentine...). • Prendre des appuis pour passer de la position ventrale à dorsale ou inversement. • Combiner changement de position et prises d'appuis pour faire demi-tour. A7 - Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité • Savoir identifier le personnel de surveillance. • Savoir prendre une douche avant et après la baignade. • Identifier les risques liés aux activités dans l'établissement de bain ou le milieu naturel fréquenté. • Connaître ses compétences pour décider d'un engagement en toute sécurité.
ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION	Vers le savoir nager Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints Entre dans le bassin en grande profondeur par l'échelle ou le bord et s'équilibre à la surface. Se déplace sur une courte distance (environ 15 mètres) sans reprendre d'appuis solides. S'immerge pour passer sous une corde, une ligne d'eau à la surface. S'équilibre en position dorsale à la surface. Sait se doucher et appliquer les règles de sécurité à la piscine. Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints Saute du bord en grande profondeur et s'équilibre à la surface. Se déplace en grande profondeur sur moins de 25 m et sans reprendre d'appui solide. S'immerge pour passer dans un cerceau placé sous la surface de l'eau. S'équilibre dans toutes les positions à la surface comme en profondeur. S'allonge pour réaliser une glisse ventrale ou dorsale. Sait appliquer les règles de sécurité de la piscine et exercer une surveillance active d'un camarade. Connait les procédures d'alerte et d'urgence. Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints (savoir nager) Accepte la bascule arrière. Se déplace en nage ventrale comme dorsale sur 25 mètres sans s'arrêter ni reprendre d'appui solide. Se déplace en immersion en prenant des repères pour agir. S'équilibre dans toutes les positions et passe d'une nage ventrale / dorsale sans s'arrêter. Sait appliquer les règles de sécurité de la piscine et exercer une surveillance active d'un camarade. Fait un demi-tour sans reprise d'appui. Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés Plonge dans le grand bain à partir d'un plot. Enchaîne 25 mètres ventral et 25 mètres dorsal. Fait demi-tour par un virage en passant d'une nage ventrale à une nage dorsale ou réciproquement. Remorque un objet flottant en réalisant un rétropédalage. S'équilibre de manière verticale pendant plus de 15 secondes. Va chercher un mannequin enfant immergé à 1,80 mètre et le remonte à la surface. Observe et conseille un camarade. Fait des liens entre ses compétences en natation et les activités aquatiques et leurs usages dans d'autres sports.