

# > 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 ou sur le ventre sur 50 mètres.	A3 : réaliser un sur-place vertical de 15 secondes.	A4 : s'immerger totalement pour franchir un obstacle de 1,5 mètre.	A5 : faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	A6 : 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

#### A 1 - Entrer dans l'eau

- Accepter la chute arrière.
- Réguler son apnée pour éviter les entrées d'eau (par le nez).
- 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

- Combiner appuis et immersion du corps pour s'immerger.
- Prendre des informations visuelles sous l'eau sans lunette.
- Se laisser remonter passivement et / ou remonter activement à la surface.

#### A 5 - 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.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE (VALIDATION DU TEST SCOLAIRE DU SAVOIR NAGER)	
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<p><b>A 6 - Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir identifier le personnel de surveillance.</li> <li>• Savoir prendre une douche avant et après la baignade.</li> <li>• Identifier les risques liés aux activités dans de l'établissement de bain ou du milieu naturel fréquenté.</li> <li>• Connaître ses compétences pour décider d'un engagement en toute sécurité.</li> </ul>
ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p><b>Vers le savoir nager</b></p> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints (pallier 1)</b></p> <p>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 appui solide.  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.</p> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints (pallier 2)</b></p> <p>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.</p> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints (pallier 3)</b></p> <p>Plonge dans le grand bain à partir du bord et 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.  Réalise des virages en s'aidant du mur.  S'équilibre dans toutes les positions et passe d'une nage ventrale / dorsale sans s'arrêter.  S'immerge pour aller chercher un objet lesté à 1,80 mètre.  Sait appliquer les règles de sécurité de la piscine et exercer une surveillance active d'un camarade.</p> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés (savoir nager)</b></p> <p>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.</p>