

NATATION

Les domaines du socle	Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine
 5 compétences travaillées en EPS	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre	Partager des règles et des responsabilités	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture sportive et artistique
Champs d'apprentissage concerné	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 = « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée ».				
Cycle 3 6^{ème}					
 Les compétences travaillées ou visées pour ce champ	Nager le plus vite possible sur 25m en utilisant de façon optimale le rapport amplitude fréquence.	Trouver la méthode la plus efficace pour que la course soit la plus rapide possible.	Assumer différents rôles dont celui de nageur.	Respecter les consignes de sécurité et être lucide sur ses capacités réelles dans le milieu aquatique.	Connaitre le vocabulaire de l'activité natation et les critères d'efficacité de la nage.
 NATATION 6^{ème} 	Assurer un départ plongé ou une coulée ventrale dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou le mur, corps gainé et profilé à l'entrée ou lors de la coulée. Exploiter la vitesse acquise au départ pour reprendre la nage en effectuant des battements de jambes, tête dans l'alignement. Agrandir le trajet moteur des bras. Accélérer la fin des trajets moteurs. Réaliser des battements réguliers. Adopter une respiration aquatique efficiente (brève, latérale, quantifiée) pour limiter les déséquilibres. Gérer sa course en jouant sur l'amplitude des trajets moteurs et la fréquence des mouvements. Combiner efficacement les mouvements des bras, des jambes, et la respiration latérale spécifique.	Prendre des informations sur le fond du bassin, sur soi (poussée du départ, entrée dans l'eau, reprise de nage, nombre de battements par cycle, battements perpétuels, nombre de coups de bras, longueur des trajets moteurs, godilles, surfaces motrices, trajectoire rectiligne, position de la tête). Accepter de jouer sur l'amplitude et la fréquence des mouvements pour comprendre ce qui est le plus efficace pour sa course. Connaitre les principes d'efficacité : (ERPI) alignement corporel hydrodynamique, rôle de la tête, rôle propulseur des bras, amplitude/fréquence des trajets moteurs et des mouvements bras/jambes, continuité des actions propulsives, respiration aquatique optimale).	Assumer le rôle de nageur à travers les exercices et les courses proposées. Assumer le rôle d'observateur, de starter, de chronométreur en étant attentif et rigoureux tout au long de l'épreuve. Noter et communiquer des résultats et des informations fiables. Accepter le regard des autres et respecter les autres nageurs. Se concentrer avant le départ. Accepter les remarques adressées par l'observateur. Connaitre et respecter les règles de circulation dans une ligne d'eau et dans le bassin (longueur).	Respecter les règles de sécurité au bord du bassin et dans l'eau. Respecter les règles d'hygiène (douche, maillot de bain, bonnet de bain). Être vigilant aux comportements anormaux des autres nageurs lorsque cela est possible (arrêt en cours de nage, élève accroché à la ligne d'eau, élève en situation difficile). Se mettre en projet en vue de réaliser une performance chiffrée la meilleure possible.	Accepter de nager avec bonnet et lunette de bain. Accepter le regard des autres. Être respectueux des autres nageurs. Connaitre le vocabulaire spécifique des activités aquatiques : crawl, nage libre, brasse, expiration, inspiration, coups de bras (CB), battements de jambes, matériel utilisé, amplitude, fréquence, trajet moteur, équilibre, propulsion, prise d'informations). Connaitre les modalités de départ (rituel du départ, lieu, position, placement) et son importance dans la nage.
Attendus de fin de séquence d'apprentissage	A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces (gérer l'amplitude et la fréquence de nage). Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.				

Les domaines du socle ↓	Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine
5 compétences travaillées en EPS	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture physique sportive et artistique
Champs d'apprentissage concerné	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 = « Adapter ses déplacements à des environnements variés ».				
Cycle 3 6^{ème}					
Les compétences travaillées ou visées pour ce champ ↓	Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.	Adapter son déplacement aux différents milieux. Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.).	Aider l'autre.	Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.	Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
NATATION 6^{ème} ↓	Connaître le vocabulaire spécifique (crawl, brasse, inspiration, battements, matériel...). Réaliser un parcours en autonomie sans matériel et en toute sécurité : une entrée, déplacement ventral, dorsal, immersion et position de sur place.	Construire l'horizontalité (équilibre) du corps dans l'eau : corps aligné indissociable d'une tête dans l'eau (voies aériennes immergées). Utiliser la glissée Améliorer sa propulsion. Sauter dans l'eau. S'immerger : sous un obstacle, explorer la profondeur. Se sauvegarder en nageant sur place.	Respect des règles d'hygiène et de sécurité. Accepter la remarque, l'aide de l'observateur et l'utiliser pour progresser. Etre un observateur/une aide pour un autre élève. Communiquer des informations fiables, identifiées avec le professeur.	Se préparer à l'effort afin d'éviter les blessures et les arrêts. Gérer la dépense énergétique dans l'eau par un rapport fréquence/amplitude des mouvements équilibré et adapté à soi-même.	Comprendre que la natation est une activité qui combine 3 principes d'efficacité : l'équilibre (alignement+ rôle de la tête), la propulsion (bras, amplitude et continuités des actions) et la respiration (expiration longue).
Attendus de fin de séquence d'apprentissage	Voir évaluation savoir-nager.				

NATATION NON-NAGEURS

SAVOIR NAGER 2017

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- 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.

Connaissances et attitudes :

- 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.

Attestation scolaire « savoir-nager »

Le professeur des écoles et le _____, ou le professeur d'éducation physique et sportive⁽¹⁾, certifient que l'élève

_____ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).

le ___ / ___ / _____

Noms et signatures du

Professionnel agréé (et titre)

Professeur

(1) compléter ou rayer la mention inutile

Attestation scolaire « savoir-nager »

Le professeur des écoles et le _____, ou le professeur d'éducation physique et sportive⁽¹⁾, certifient que l'élève

_____ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).

le ___ / ___ / _____

Noms et signatures du

Professionnel agréé (et titre)

Professeur

(1) compléter ou rayer la mention inutile

Académie de

Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement

**Attestation
scolaire
« savoir-nager »**

NOM : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ___ / ___ / _____

École / collège : _____



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

PHOTO

Académie de

Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement

**Attestation
scolaire
« savoir-nager »**

NOM : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ___ / ___ / _____

École / collège : _____



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

PHOTO

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- ✓ A 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.

Connaissances et attitudes :

- ✓ 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.

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- ✓ A 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.

Connaissances et attitudes :

- ✓ 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.

ÉVALUATION

Niveau 1	 Maîtrise insuffisante	Ne parvient pas à nager 15m
	 Maîtrise fragile	Parvient à nager 15m avec matériel / reprises d'appuis / repos
	 Maîtrise satisfaisante	Parvient à nager 15m en autonomie

Niveau 2	 Maîtrise fragile	NOMOGRAMME – (Coups de bras / Temps sur 25m)
	 Maîtrise satisfaisante	NOMOGRAMME + (Coups de bras / Temps sur 25m)

Niveau 3	 Maîtrise satisfaisante	4 à 6 minutes avec reprises d'appui (temps au mur, nb d'arrêts)
	 Très bonne maîtrise	6 minutes sans reprise d'appui (temps au mur faible, distance ++)

SAVOIR NAGER

CATEGORIES	ACTIONS	POINTS CORRESPONDANTS
Entrée dans l'eau	Descente échelle	
	Saut de face avec perche	
	Allumette de face	
	SAVOIR NAGER (saut en arrière, dos au bassin)	
Immersion	Avec perche verticale	
	Avec perche oblique	
	Immersion sous deux perches horizontales	
	SAVOIR NAGER	
Nage ventrale	10m ventral (avec reprises d'appuis)	
	10m ventral (sans reprise d'appui)	
	15m ventral	
	SAVOIR NAGER	
Maintien	Pas de maintien	
	Maintien 3-5 secondes	
	Maintien 5-8 secondes	
	SAVORI NAGER	
Nage dorsale	10m dorsal (avec reprises d'appuis / redressement)	
	10m dorsal (sans reprise d'appui / ni redressement)	
	15m dorsal	
	SAVOIR NAGER	

Investissement				
-----------------------	---	---	---	---