Niveaux visés:

- -N1: acquisition de l'aisance aquatique pour les non nageurs.
- -N2 : acquisition de l'ASSN pour les non nageurs ayant réussi le test d'Aisance Aquatique.
- -N3: acquisition du sauve-nage pour les nageurs ayant réussi l'ASSN (N3+: aller vers le sauvetage).

Compétence attendue dans l'activité :

Prévoir et gérer son déplacement dans un milieu aquatique aménagé en enchainant des actions motrices traduisant un niveau d'aisance dans l'eau.

Lien avec socle commun:

- Formation de la personne et du citoyen via l'apprentissage à la sécurité (ASSN) → pilier 3.
- Adapter ses conduites motrices pour s'adapter au milieu par l'acquisition de techniques → <u>pilier 4</u>, pilier 5.

CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

- Concentration et mémorisation des différentes tâches à enchainer.

✓ N1:

- Construction du corps flottant (surface d'appuis, réduire l'appréhension).
- Apprentissage de l'inspiration maximale forcée.
- Construction du corps projectile (corps indéformable : fusée)
- Construction du corps propulseur (surface d'appuis, force de poussée).

✓ N2:

- Perfectionnement de la propulsion dans l'eau (efficience de la nage).
- Perfectionnement de la respiration pour gagner en autonomie.
- Variation de l'orientation des surface d'appuis pour changer de plan dans l'espace.
- Déclencher l'immersion par une bascule avant de la tête (perception et analyse des indices proches dans l'environnement pour agir) et l'entretenir avec des actions propulsives.

✓ N3:

- Amélioration de la prise d'information (à la fois en dehors et sous l'eau).
- Surfaces d'appuis plus fines pour les changements successifs d'orientation sous l'eau.
- Décompression sous l'eau avec le VASALVA (souffler en bouchant son nez).

ENJEUX DE FORMATION

- <u>Sécurité</u>: Savoir gérer ses ressources pour enchainer des actions dans l'eau.
- <u>Connaissance de soi</u> : Connaitre ses capacités initiales et ses progrès pour adapter son engagement.

MISE EN ŒUVRE CONCRETES DU PROJET EPS

Développer la mixité :

- Accepter autrui avec ses différences et accepter le regard d'autrui (sanctionner les moqueries
- Binômes mixtes obligatoires.

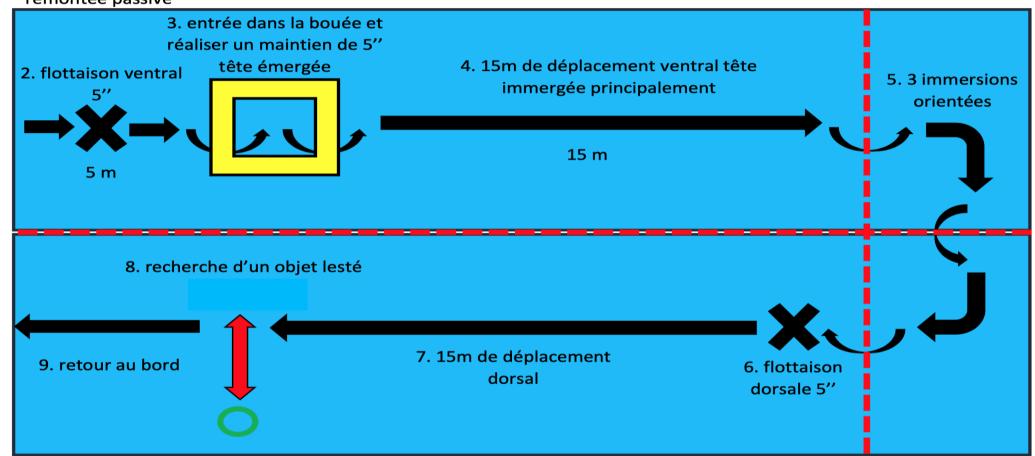
Développer le goût de l'effort :

- Obtention de diplôme de différents niveaux pour créer motivation et persévérance.
- Situations ludiques pour acquérir un plaisir d'agir.
- Cherche le plus grand nombre de répétitions (temps de nage >temps de repos).

EVALUATION NIVEAU 3 – élèves ayant validé l'ASSN

SITUATION DE REFERENCE

1. Départ saut bouteille + remontée passive



VALIDATION COMPETENCES PRONOTE

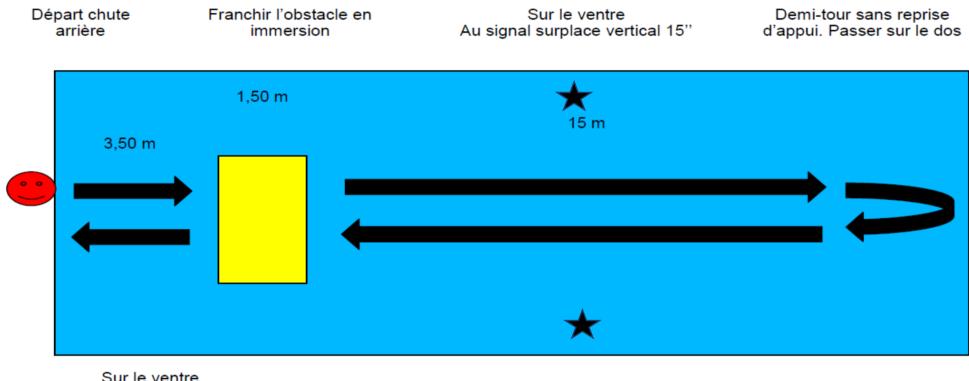
Créer évaluation / Sélectionner compétence / Champ d'apprentissage n°2 (activités supports...)

Entre 16 et 20 = $\frac{V_{+}}{V_{-}}$; Entre 12 et 15,5 = $\frac{V_{-}}{V_{-}}$; Entre 8 et 11,5 = $\frac{V_{-}}{V_{-}}$; Inférieur à 8 = $\frac{V_{-}}{V_{-}}$

BAREME NIVEAU 3 : SAUV' NAGE (ENF) Parcours sur 20 pts												
Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes												
Noms	A partir du bord, réaliser un saut bouteille du plot, avec une remontée passive	Réaliser une flottaison ventrale de 5 s	Réaliser un surplace vertical, tête émergée, pendant 5s dans la bouée	15m de déplacement ventral, tête immergée principalement	3 immersions orientées	Réaliser une flottaison dorsale de 5s	15 m de déplacement dorsal	Recherche d'un objet lesté en grande profondeur	Enchainer toutes les actions sans échecs, sans reprise d'appuis et sans lunettes	Résultat		
	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	1 pt	3 pts	3 pts	3 pts	/ 20 pts		
c	0 pt pas du bord	0 pt échec	0 pt échec	0 pt ne tient pas la distance	0 pt échec, touche une ligne	0 pt échec	0 pt ne tient pas la distance	0 pt échec (+ de 3 essais)	0 pt si échec dans une des tâches			
Critères d'évaluation	1 pt du bord	0,5 pt équilibre non horizontal	1 pt touche la bouée	1 pt pas de crawl	1pt ne touche pas les lignes	0,5 pt équilibre non horizontal	1 pt corps non horizontal	1 pt 3 essais	3 pts si réussite			
Crit d'éva	2 pts du plot mais remontée active	1 pt équilibre horizontal	2 pts ne touche pas la bouée	2 pts crawl tête hors de l'eau		1 pt équilibre horizontal	2 pts corps horizontal sans utilisation des bras	2 pts 2 essais				
	3 pts impulsion+ remontée passive			3 pts crawl respiration aquatique			3 pts dos crawlé	3 pts 1 ^{er} essai				

EVALUATION NIVEAU 2 – élèves ayant validé l'Aisance Aquatique

SITUATION DE REFERENCE : test du Savoir Nager Scolaire B.O. n° 34 du 12 octobre 2017



Sur le ventre

Franchir l'obstacle en immersion sur le ventre

Sur le dos Au signal surplace horizontal dorsal 15"

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin, sans lunettes et à au moins 1m de tout appuis solides

VALIDATION COMPETENCES PRONOTE

Créer évaluation / Sélectionner compétence / Champ d'apprentissage n°2 (activités supports...)

Entre 16 et 20 = $\frac{V_4}{I}$; Entre 12 et 15,5 = $\frac{V_5}{I}$; Entre 8 et 11,5 = $\frac{V_5}{I}$; Inférieur à 8 = $\frac{V_5}{I}$

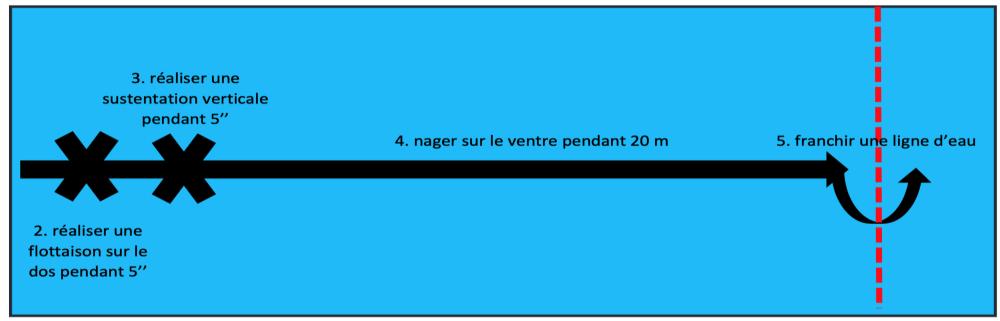
BAREME NIVEAU 2 : SAVOIR NAGER SCOLAIRE (B.O. n°34 du 12/10/2017)											
Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes											
Noms	A partir du bord, réaliser une chute arrière	Réaliser une immersion complète sous un obstacle	Se déplacer sur le ventre sur 15m	Réaliser un surplace vertical pendant 15s	Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer sur une position dorsale	Se déplacer sur le dos sur 15m	Réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15s	Se retourner sur ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète	Revenir toucher le mur	Enchainer toutes les actions sans échecs, sans reprise d'appuis et sans lunettes	Résultat
	Define de contro à		Eshan arrant la			Fahana ayant la					
	Refus de sauter à l'eau 0 pts	Echec 0 pts	Echec avant le surplace 0 pts	Echec 0 pts	Echec 0 pts	Echec avant le surplace 0 pts	Echec 0 pts	Echec 0 pts	Echec 0 pts	Echec 0 pts	
ères luation	Bascule arrière avec aide ou Saut arrière 0,5 pts	Obstacle touché 1ère moitié 0,5 pts	Echec après le surplace 0,5 pts	Réussite 15s 1 pts	Réussite 1 pts	Echec après le surplace 0,5 pts	Surplace Equilibre non horizontal 1 pts	Obstacle touché 1ère moitié 0,5 pts	Réussite 1 pts	Réussite 1 pts	
Critèl d'évalu	Bascule arrière non groupée 1 pts	Obstacle touché 2ème moitié 1 pts	Passage dorsal ponctuel 1 pts			Passage ventral ponctuel 1 pts	Surplace Equilibre horizontal 2 pts	Obstacle touché 2ème moitié 1 pts			
	Bascule arrière groupée 2 pts	Obstacle non touché 2 pts	Réussite 15m 2 pts			Réussite 15m 2 pts		Obstacle non touché 2 pts			

EVALUATION NIVEAU 1 – élèves non nageurs

SITUATION DE REFERENCE : test de l'Aisance Aquatique B.O. n°34 du 12 octobre 2017

4. Cast days Vass

1. Saut dans l'eau



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

VALIDATION COMPETENCES PRONOTE

Créer évaluation / Sélectionner compétence / Champ d'apprentissage n°2 (activités supports...)

Entre 16 et 20 = $\sqrt{+}$; Entre 12 et 15,5 = $\sqrt{-}$; Entre 8 et 11,5 = $\sqrt{-}$; Inférieur à 8 = $\sqrt{-}$

BAREME NIVEAU 1 : AISANCE AQUATIQUE (B.O. n°34 du 12 octobre 2017)

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

Parcours a realiser en continuite sans funettes, et sans reprise à appuis au bord ou au fond du bassin									
Noms	A partir du bord, réaliser un saut dans l'eau	Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5s	Réaliser une sustentation verticale pendant 5s	Nager sur le ventre sur 20m	Franchir une ligne d'eau sans la toucher	Enchainer toutes les actions sans échecs, sans reprise d'appuis et sans lunettes	Résultat		
Ē	Refus 0 pts	Echec 0 pts	Echec 0 pts	Echec 0-10m 0 pts	Refus 0 pts	Echec 0 pts			
Critères d'évaluation	Départ adapté/aidé 1 pts	Surplace Equilibre non horizontal 1 pts	Surplace non maitrisé (non vertical ou non immobile) 1 pts	Echec 10-15m 0,5 pts	Ligne touchée 1 pts	Réussite 2 pts			
Crit éval	Saut 2 pts	Surplace Equilibre horizontal 2 pts	Réussite 5s 2 pts	Echec 15-20m 1 pts	Ligne non touchée 2 pts				
σ΄				Réussite 20m 2 pts			_		