

**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 → *pilier 4, pilier 5.*

**CONTENUS D'ENSEIGNEMENT**

- Concentration et mémorisation des différentes tâches à enchaîner.

## ✓ 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 (efficacité 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**

- **Sécurité** : Savoir gérer ses ressources pour enchaîner des actions dans l'eau.
- **Connaissance de soi** : 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.

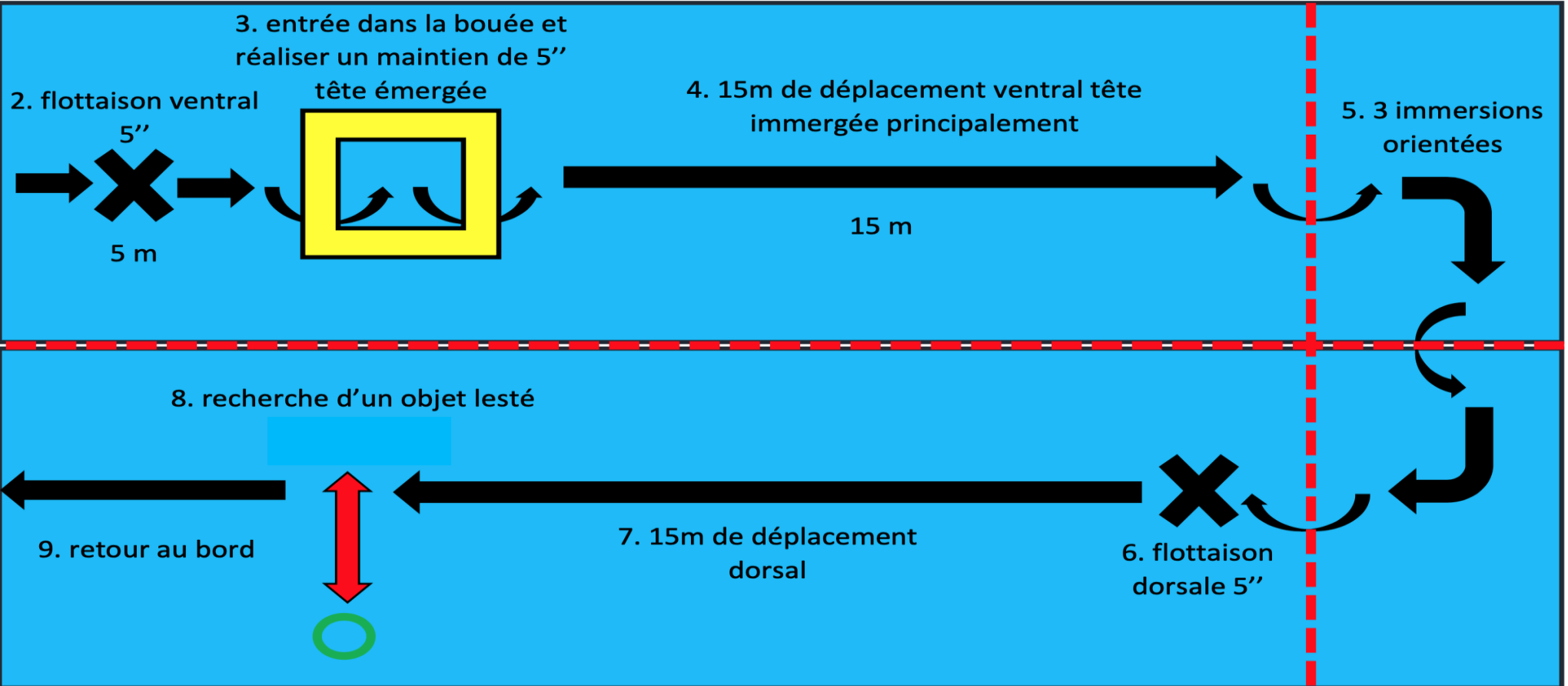
**Développer le goût de l'effort :**

- Obtention de diplôme de différents niveaux pour créer motivation et persévérance.
- Situations ludiques pour acquérir un plaisir d'agir.
- Recherche 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

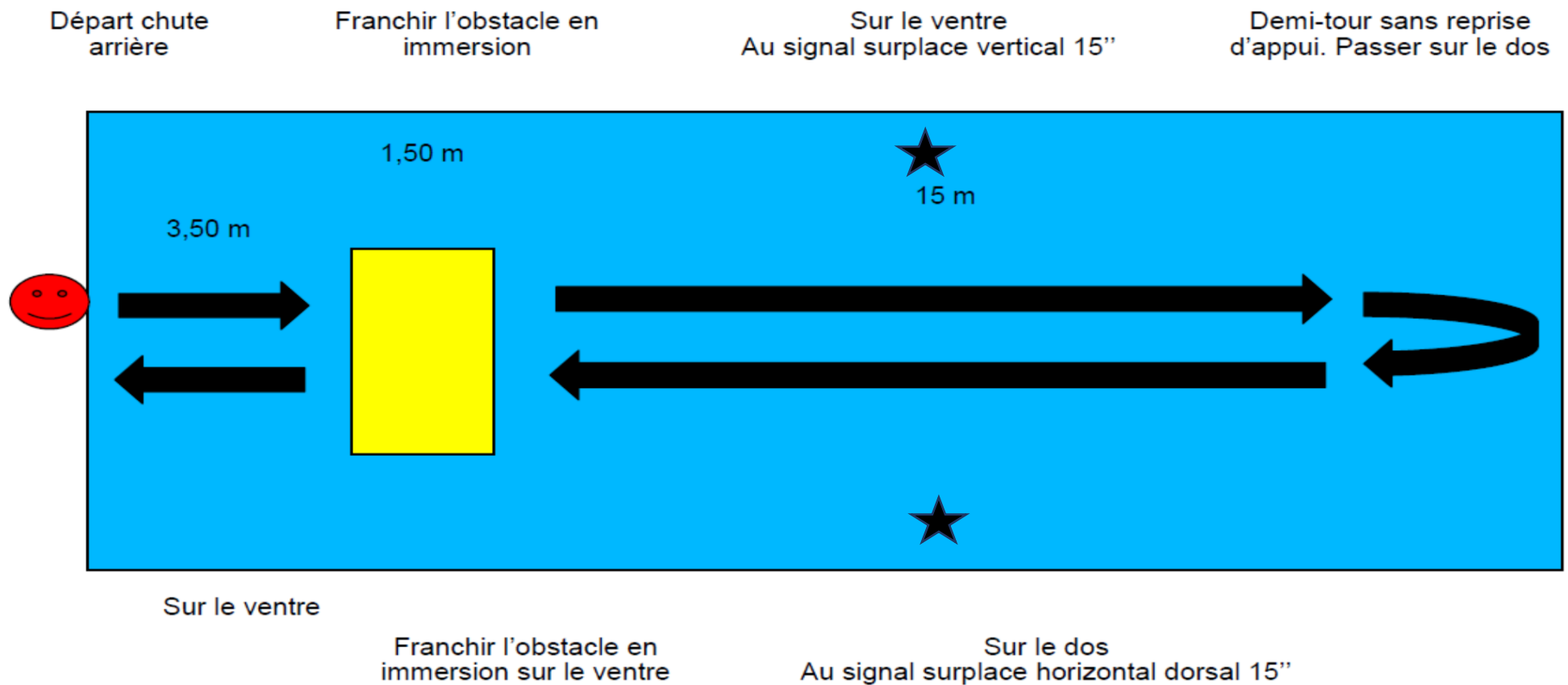
Créer évaluation / Sélectionner compétence / Champ d'apprentissage n°2 (activités supports...)

Entre 16 et 20 = **V+** ; Entre 12 et 15,5 = **V** ; Entre 8 et 11,5 = **J** ; Inférieur à 8 = **R**



# 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



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...)

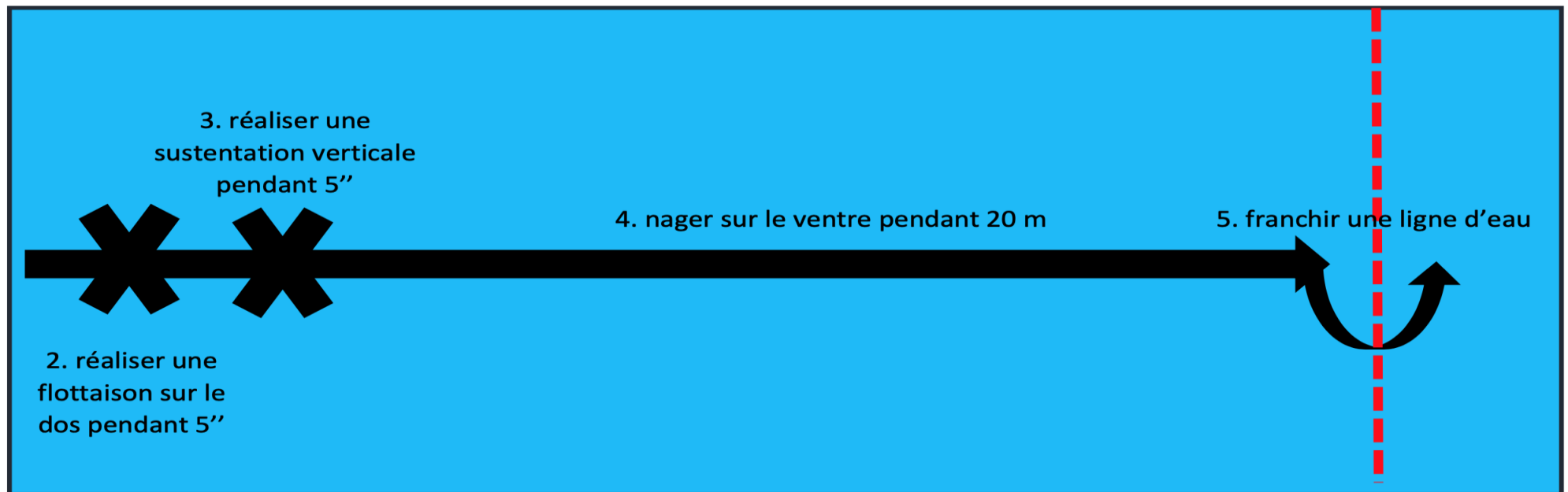
Entre 16 et 20 = **V+** ; Entre 12 et 15,5 = **V** ; Entre 8 et 11,5 = **J** ; Inférieur à 8 = **R**



# EVALUATION NIVEAU 1 – élèves non nageurs

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

## 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 = **V+** ; Entre 12 et 15,5 = **V** ; Entre 8 et 11,5 = **J** ; Inférieur à 8 = **R**

