

Les étapes de la construction du « savoir nager » à l'école primaire - *actualisation novembre 2017 - CPD EPS Jura*

	Étape 1 « S'adapter au milieu aquatique pour construire un début de motricité aquatique » <i>Relation toujours possible avec le monde solide et la verticalité du corps</i>	Étape 2 « Acquérir de l'autonomie dans le milieu subaquatique et remise en cause de l'équilibre vertical »	Étape 3 « Rechercher l'efficacité dans les déplacements et l'enchaînement d'actions » <i>Formes culturelles variées de l'activité aquatique (différentes nages, water-polo, natation synchronisée...)</i>
Développement de l'autonomie	Repérer, identifier, mesurer ses réalisations. <i>Cf. carte du nageur.</i>	Formuler un projet de réussite, le réaliser et savoir énoncer les moyens employés et réajuster son projet. <i>Travail à 2, co-évaluation</i>	Identifier les facteurs d'efficacité de son déplacement, s'engager dans un projet-contrat d'apprentissage et/ou entraînement.
Motricité aquatique	Actions	Simple. Ex : entrer/sortir ou se déplacer le long de la goulotte.	Combinaison de 2 actions. Ex : s'immerger pour aller chercher des objets et se déplacer sous l'eau.
	Entrer dans l'eau	A proximité du bord. De la verticalité ☞ d'autres équilibres (obliquité).	Autonome suivie d'une autre action d'immersion ou de déplacement.
	S'immerger	De la surface ☞ à mi-profondeur. <i>Aller chercher des objets.</i>	Différentes profondeurs, en augmentant la durée d'immersion. Vision aquatique continue pour se repérer.
	Se déplacer	S'éloigner du bord pour se déplacer par des appuis manuels solides ☞ seul et avec aide en se propulsant avec les jambes ☞ en se propulsant avec les bras sur une courte distance.	Rester sur place, tête hors de l'eau. Acquérir l'horizontalité en alignement (ex : étoile de mer en flottaison). La tête = le gouvernail pour rendre les déplacements plus efficaces. Changement d'orientation ventrale, dorsale. Coulée ventrale et gainage.
	Équilibration / Propulsion		
	Respiration	Apnée spontanée, progressivement augmentée ☞ début de souffler.	Apnée modulée ☞ début d'expiration volontaire, modulation de volume et d'intensité.
Évaluation Lien avec les programmes	Autonomie partielle - depuis le bord, entrer en sautant (seul et sans aide) ; - rejoindre un support (ligne d'eau, frite) écarté du bord (au moins 1 m) ; - se déplacer le long du bord sur une distance de 5 m, sans aide et sans reprendre appui au bord ; - s'immerger avec une aide, à 1 m de profondeur et rejoindre un point d'appui solide en surface.	1^{er} degré d'autonomie - fin cycle 2 - se déplacer sur une quinzaine de mètres après une immersion. Test d'aisance aquatique : Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2. L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs. - effectuer un saut dans l'eau ; - réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes ; - réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes ; - nager sur le ventre pendant 20 mètres ; - franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant. Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.	Vers la validation de l'ASSN : enchaîner - entrer dans l'eau en chute arrière à partir du bord de la piscine ; - se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle ; - franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance d'1,5 m ; - se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m ; - au cours du déplacement, au signal sonore, effectuer un surplace vertical 15 s puis reprendre le déplacement jusqu'aux 15 m ; - 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 m ; - au cours de ce déplacement, au signal sonore, effectuer un surplace en position dorsale pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer la distance sur 15 m ; - se retourner sur le ventre et franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ; - se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.
Repères temporels	1 module d'apprentissage de 10 à 12 séances de 30 à 40 minutes.	2 modules d'apprentissage de 10 à 12 séances de 30 à 40 minutes	1 à 2 modules d'apprentissage de 10 à 12 séances de 30 à 40 minutes