



Equipe EPS

ACTIVITE NATATION

EXEMPLES DE SITUATIONS PERMETTANT DE PASSER D'UN NIVEAU D'HABILETE A UN AUTRE

Composantes	Pour passer du niveau 1 au niveau 2	Pour passer du niveau 2 au niveau 3	Pour passer du niveau 3 au niveau 4	Niveau 4
ENTREES DANS L'EAU	<p>. J'entre dans l'eau de différentes façons avec l'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'un adulte - de l'échelle - du bord <p>. J'entre dans l'eau de différentes façons sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> - par l'échelle : de face - par le bord : de face - avec la perche en pompier <p>. J'entre dans l'eau de différentes façons avec l'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'un engin flottant <p>. J'entre dans l'eau de différentes façons sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> - par l'échelle : de dos - par le bord : de dos 	<p>. J'entre dans l'eau de différentes façons sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec le tapis - en glissant du toboggan <p>. Je saute dans le petit bain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dans un cerceau - par-dessus une frite - loin - en hauteur - avec aide - sans aide <p>. Je saute dans le grand bain entre les lignes de flottaison avec l'aide:</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'une perche - la ceinture - une frite - une planche - un adulte au départ 	<p>. Je saute dans le grand bain entre les lignes de flottaison, je remonte et j'attrape des objets flottants</p> <p>. J'entre dans l'eau de quatre façons différentes, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en avant - accroupi - vers le haut - du plot - en boule - par-dessus les obstacles <p>. Je saute d'un plongeur</p>	<p>. Je plonge de différentes hauteurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - près - loin <p>. Je plonge sans faire de bruit (le roi du silence)</p>
IMMERSION	<p>. Je reste dans l'eau en ne gardant que la tête hors de l'eau</p> <p>* J'accepte que l'on m'arrose lorsque je fais la statue</p> <p>. Je mets mon visage dans l'eau et je compte jusqu'à trois</p> <p>. J'ouvre les yeux et je regarde les autres</p> <p>. Je mets la tête sous l'eau et je compte jusqu'à cinq</p>	<p>. Je m'immerge progressivement le long de la perche, de l'échelle, d'un camarade...</p> <p>. Je m'assois au fond du bassin (petit bassin)</p>	<p>. Je traverse le bassin en passant sous les frites que tiennent mes camarades</p> <p>. Je passe sous les jambes de mon camarade</p> <p>. Je ramasse au moins trois objets immergés différents</p> <p>. Je passe dans les cerceaux</p>	<p>. J'entre dans l'eau à un endroit et je me déplace sous l'eau pour en ressortir à un autre (repère de la perche)</p> <p>. Je me déplace sous l'eau pour remonter trois objets différents à des distances différentes</p> <p>. Je rassemble et/ou je classe le plus possible d'objets éparpillés (au fond du bassin)</p>

<p>DEPLACEMENT</p>	<p>. Je me déplace en marchant et en évitant de toucher les objets flottants et mes camarades . Je réussis à garder un appui plantaire malgré les mouvements de l'eau (jeu des statues) . Je me déplace dans le petit bain : - en avant - en arrière - sur les côtés . Je me déplace dans le grand bain : - en prenant appui sur le bord en petite profondeur - en prenant appui sur le bord en moyenne profondeur</p>	<p>. Je fais le kangourou avec ou sans frite . Je descends et je reste droit sous l'eau : - en m'aidant avec la perche ou le bord . Je me déplace en étant maintenu en équilibre par un camarade : - au niveau du dos - au niveau de la nuque - qui me tracte par les bras . Je descends et je reste droit sous l'eau sans aide . Je fais le bouchon vertical pendant 3 secondes . Je flotte sans mettre les pieds par terre pendant 5 secondes en m'aidant : - d'une planche - de deux planches - d'une ou de deux frites . Je glisse sur le ventre avec une planche ou une frite : - en me faisant tirer - en poussant avec l'aide du mur . Je fais l'étoile avec une ou deux planches pendant 30 secondes : - sur le ventre - sur le dos . Je me déplace en faisant l'étoile (l'étoile filante)</p>	<p>. Je me déplace en nageant jusqu'à la frite ou la planche sur une petite distance : - en petite profondeur - en moyenne profondeur . Je reviens au bord (après avoir sauté à l'eau) . J'avance dans l'eau sans matériel . J'avance dans l'eau en faisant des battements de jambes . Je traverse la largeur du bassin en passant d'une position ventrale à une position dorsale : - avec une planche - avec un pull-boy - sans aucune aide . Je passe d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en basculant vers l'arrière : - avec une planche - avec un ballon - sans aide . Je passe d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en basculant vers l'avant : - avec une planche - avec un ballon - sans aide . Je tiens assis sur une planche . Je tiens allongé avec un ballon</p>	<p>. Je traverse la largeur ou la longueur du bassin le plus vite possible . A deux, j'adapte mon déplacement à celui de mon camarade (jeu du miroir) . A deux, au contact, j'adapte mon déplacement . Je me déplace en utilisant uniquement : - les bras - les jambes . J'utilise trois modes de propulsion : - avec l'aide d'une planche ou d'une frite - sans aide . J'effectue 25 mètres en quatre nages différentes . Je sais réaliser : - la toupie - le yo-yo - la vrille - la vrille coulée</p>



ACTIVITE NATATION

NIVEAUX D'HABILETE ATTEINTS EN FIN DE CYCLE

Composantes	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
ENTREES DANS L'EAU	. Entrer avec appuis : - à l'aide de l'échelle - à l'aide du bord - à l'aide de la perche	. Entrer dans l'eau avec perte de ses appuis momentanément : - du bord - du toboggan - du tapis - de la perche	. Sauter sans aide	. Plonger à partir du bord
IMMERSION	. Accepter de mettre la tête sous l'eau en comptant jusqu'à 5	. Descendre au fond du bassin à l'aide de la perche ou de l'échelle en soufflant, les yeux ouverts	. Ramasser un objet au fond du bassin (1,20 m) . Passer sous un cerceau situé à 1,20m de profondeur	. Se déplacer sous l'eau pour remonter 3 objets différents à des distances différentes (bassin de 1,80m de profondeur)
DEPLACEMENT	. Se déplacer sur 25 mètres en se tenant au bord du bassin	. Se déplacer en se tirant : - à l'aide d'une ligne d'eau et d'une planche - à l'aide d'un chemin de cordes	. Sur 25 mètres, sans reprise d'appui, avec aide (frite, ceinture)	. Sur 25 mètres, sans reprise d'appui, sans aide



ACTIVITE NATATION

NIVEAUX D'HABILETE ATTEINTS EN FIN DE CYCLE

Composantes	ENTREES DANS L'EAU	IMMERSION	DEPLACEMENT
Niveau 1	* Entrer avec appuis : <ul style="list-style-type: none"> - à l'aide de l'échelle - à l'aide du bord - à l'aide de la perche 	* Accepter de mettre la tête sous l'eau en comptant jusqu'à 5	* Se déplacer sur 25 mètres en se tenant au bord du bassin
Niveau 2	* Entrer dans l'eau avec perte de ses appuis momentanément : <ul style="list-style-type: none"> - du bord - du toboggan - du tapis - de la perche 	* Descendre au fond du bassin à l'aide de la perche ou de l'échelle en soufflant, les yeux ouverts	* Se déplacer en se tirant : <ul style="list-style-type: none"> - à l'aide d'une ligne d'eau et d'une planche - à l'aide d'un chemin de cordes
Niveau 3	* Sauter sans aide	* Ramasser un objet au fond du bassin (1,20 m) * Passer sous un cerceau situé à 1,20m de profondeur	* Sur 25 mètres, sans reprise d'appui, avec aide (frite, ceinture)
Niveau 4	* Plonger à partir du bord	* Se déplacer sous l'eau pour remonter 3 objets différents à des distances différentes (bassin de 1,80m de profondeur)	* Sur 25 mètres, sans reprise d'appui, sans aide