

Livret du Nageur

Nom :

Prénom :

Classe :

Ecole :

Colle ici ta photo

USEP 24

Année scolaire	Classe	Nombre de séances effectuées	Groupe

LE NIVEAU 1 : Petit poisson

	<i>Objectif</i>	<i>Exercices</i>	<i>Je sais</i>
SUR	ENTREE DANS L'EAU: <u>Matériel possible :</u> - perche - cerceau	-Descendre par l'escalier, l'échelle, la goulotte. - Sauter départ assis, en tenant la main. -Départ assis en tenant la perche. -Debout avec la perche en PP puis en MP. -Seul sans aide. -Seul avec une impulsion à travers un cerceau. -Au toboggan, assis, la tête en avant.	O O O O O O O
SOUS	IMMERSION : <u>Matériel possible :</u> - tapis - tunnel - anneaux de couleurs - cerceaux lestés	-S'immerger en fléchissant les genoux. -Ramasser un objet en tenant le bord, la main d'un camarade. -Ramasser un objet en ouvrant les yeux (sélectionner la couleur de l'objet) -Passer sous un obstacle. entre les jambes d'un camarade. dans un cerceau lesté. Jeux : - Le filet du pêcheur. - Parcours d'obstacles. - Course au trésor.	O O O O O
DANS	EQUILIBRE : <u>Matériel possible :</u> - planches - frites	-S'allonger en tenant les marches / les échelons de l'échelle. -S'équilibrer sur le ventre, sur le dos (frite si nécessaire) -Sur le ventre en mettant la face dans l'eau, sur le dos les oreilles dans l'eau. (Coopération possible, frite si nécessaire) -Se mettre en boule.	O O O O
	DEPLACEMENT : <u>Matériel possible :</u> - planches - ceintures - brassards	-En utilisant bras et jambes. Si nécessaire, l'utilisation de matériel doit venir en appui d'une démarche personnelle de l'élève pour acquérir la compétence visée. Sur un plan affectif, l'apport matériel peut aider l'élève également. Ainsi : -Avec ceinture et frite en battant des pieds, en s'aidant des bras. -Avec la frite seule. -Avec 2 planches et en mettant la tête dans l'eau (le papillon). -Avec un petit tapis -Avec une ceinture en utilisant bras et jambes. Jeu: Course de tapis (1 tapis pour 2 ou 3)	O O O O O
	RESPIRATION : <u>Matériel possible :</u> - balles - planches	-Souffler sur une balle de ping-pong. -Faire des bulles sous la surface avec la bouche. -Passer sous la perche, la ligne en soufflant.	O O O

LE NIVEAU 2 : grand poisson

	<i>Objectif</i>	<i>Exercices</i>	<i>Je sais</i>
SUR	<p>ENTREE DANS L'EAU</p> <p><u>Matériel possible :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Perches - ceintures - tapis - cerceau 	<ul style="list-style-type: none"> -Sauter dans le grand bain avec aide, en tenant la perche. en tenant la main en rattrapant la perche. -Sauter à travers un cerceau. -Sauter avec vrille ½ tour. -Effectuer une roulade sur un tapis et tomber dans l'eau -Entrer dans l'eau, tête la première en partant à genoux sur un tapis. 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
SOUS	<p>IMMERSION :</p> <p><u>Matériel possible :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - perches - objets lestés 	<ul style="list-style-type: none"> -Au grand bassin, descendre le long de l'échelle. -Descendre le long de la perche à 2 m. rester assis au fond 5 secondes ramasser un objet -Descendre le long d'une perche, remonter le long d'une autre. -S'allonger au fond à plat ventre 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
DANS	<p>DEPLACEMENT :</p> <p><u>Matériel possible :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - planches - ceintures - frites 	<ul style="list-style-type: none"> -Se déplacer par action des jambes (avec du matériel de flottaison si nécessaire). en effectuant des battements puis des ciseaux de brasse sur le dos et sur le ventre. -Se déplacer par action des bras et des jambes dans une nage globale assimilable à du crawl, du dos, de la brasse. -Se déplacer en immergeant la tête pour se rapprocher de l'horizontale <p>Jeux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déménageurs avec des tapis 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	<p>EQUILIBRE :</p> <p><u>Matériel possible :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - planches 	<ul style="list-style-type: none"> -Faire l'avion en équilibre ventral, dorsal, tenir le plus possible -Flotter sur une planche sous le ventre, sous les fesses. -Se mettre en boule, 2 partenaires font faire 1, 2 tours à la boule. -Se mettre en étoile. 	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	<p>RESPIRATION :</p> <p><u>Matériel possible :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - planches 	<ul style="list-style-type: none"> -Souffler longtemps par la bouche et par le nez. -Inspirer de manière brève par la bouche, souffler par la bouche, par le nez, yeux ouverts. 	<input type="radio"/> <input type="radio"/>

LE NIVEAU 3 : petit dauphin

	Objectif	Exercices	Je sais
SUR	ENTREE DANS L'EAU <u>Matériel possible :</u> -toboggan -cerceaux -tapis	Entrer dans l'eau la tête la première : -Au toboggan, glisser bras devant -A genoux sur un tapis se laisser déséquilibrer vers l'avant -Accroupi, se laisser déséquilibrer vers l'avant, passer dans un cerceau, enchaîner en coulée ventrale. Entrer dans l'eau en effectuant une roulade : -Faire une roulade sur un tapis et se laisser tomber dans l'eau -Se mettre en boule et se laisser tomber en avant, en arrière.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	IMMERSION : <u>Matériel possible :</u> -cerceaux lestés -anneaux -perche	Explorer le fond en PP et GP (2m) -Passer dans 1, 2 cerceaux immergés à 1m -Descendre à la perche puis passer dans un cerceau -Plonger, passer dans un cerceau immergé à 2m Jeux : -parcours immergé à 2m combiné à un ramassage d'anneaux, celui qui ramènera le plus d'objets.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
DANS	DEPLACEMENT : <u>Matériel possible :</u> - planches - ceintures	-En grand bassin avec ceinture si nécessaire, mouvements bras et jambes se rapprochant des nages codifiées crawl, dos et brasse -Faire une longueur de bassin en utilisant une nage ventrale et une nage dorsale. -Réaliser les mêmes exercices en immergeant la tête. -Nager en crawl et dos en tenant une planche entre les jambes -Se déplacer sur 25m (12,5m ventre, 12,5m dos.) Jeux : -Relais par équipes dans différentes nages sur 12,5m -Jeux de ballon en moyenne profondeur puis grande profondeur avec ceinture (voir supplément water polo)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	EQUILIBRE : <u>Matériel possible :</u> -cerceaux	-Effectuer une coulée ventrale, bras le long du corps puis bras devant, sur le ventre sur le dos, souffler pendant toute la glissée. -Aller le plus loin possible, jusqu'à la ligne d'eau (2 couloirs)	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
	RESPIRATION : <u>Matériel possible :</u> - planches - ceintures -frites - perche	-Souffler pour descendre, le long du mur, le long de la perche -A 2m souffler pour s'asseoir au fond -Pour le petit matériel, voir les recommandations en début d'annexes) -Avec planche en petite prise, combiner respiration et mouvements de jambes en battements ou ciseaux. -Avec planche en petite prise, combiner battements, bras en crawl et respiration. -Avec frite ou ceinture combiner brasse et respiration.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

LE NIVEAU 4 : grand dauphin

	Objectif	Exercices	Je sais
SUR	ENTREE DANS L'EAU <u>Matériel possible :</u> - cerceau - planches	-Assis plonger en poussant sur la rigole, passer sous la 1ere ligne d'eau. Du bord accroupi, plonger un genou au sol. -Plonger debout par déséquilibre. -Du plot se laisser basculer en avant. -Du plot plonger loin et ressortir le plus loin possible avec battements bras en flèche. (plonger à travers un cerceau) -Du plot plonger loin et ressortir le plus loin en nageant sous l'eau. Jeux : -Plonger et ressortir le plus loin possible Marquer le record avec une planche. Proposer plusieurs essais. -Plongeon au 1m (acquisition de la technique d'entrée dans l'eau et de l'appel.).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	IMMERSION : <u>Matériel possible :</u> -cerceaux lestés -anneaux lestés -objets lestés	-A 2m, aller chercher des objets en se déplaçant au fond du bassin, -Récupérer des objets en partant d'un plongeon canard -Réaliser un parcours composé de cerceaux lestés et ramasser des objets à 2m de profondeur -Aller chercher un objet à 2m de profondeur et le transporter à la surface sur 10m	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
DANS	DEPLACEMENT : <u>Matériel possible :</u> -plots placés à 10m, 12m, 15m.	-En nage ventrale : crawl, nager en amplitude: - : nager la brasse - En nage dorsale: dos crawlé et dos simultané -Se déplacer sur 50m en utilisant 2 nages, chaque nage étant soutenue sur environ 10m. -Se maintenir sur place 10" Jeux: en grande profondeur -Balle brûlante -Water polo (séquences courtes ou avec ceinture) Relais australien sur une largeur, en crawl, en dos, en brasse. Relais à 2 équipes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	EQUILIBRE : <u>Matériel possible :</u> -cerceaux	-Effectuer une 1/2 vrille pour passer d'un déplacement ventral à un déplacement dorsal. -Effectuer une roulade avant, une roulade arrière.	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
	RESPIRATION : <u>Matériel possible :</u> - planches	-En crawl, utiliser la respiration aquatique pour nager : pas d'apnée, souffler bouche et nez, regarder son épaule lors de l'inspiration. -Effectuer les mêmes tâches en brasse. -Adapter sa respiration afin de nager sans s'essouffler sur une trentaine de mètres.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

ATTESTATION



POUR LA PRATIQUE DES SPORTS NAUTIQUES, CYCLE 3

Nom : Prénom :
Date de naissance : / /

« A RÉUSSI LE TEST PRATIQUE DES SPORTS NAUTIQUES »

(Circ. du 31-05-2000)

La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite d'un test permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans présenter de signe de panique, sur un **parcours de 20 mètres, habillé de vêtements propres (tee-shirt) et muni d'une brassière de sécurité conforme à la réglementation en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau, posée et non tendue.**

En piscine, le départ est réalisé à partir d'un tapis disposé sur l'eau, par une chute arrière volontaire.

Le parcours est réalisé dans la partie d'un bassin ou d'un plan d'eau d'une **profondeur d'au moins égale à 1m80.**

Fait à Date :

Signature MNS ou CPC EPS

Piscine Intercommunale du Verteillacois

Inspection de l'Education Nationale Périgueux III