

Mes progrès vers le SAVOIR NAGER

Nom :	Légende pour chaque niveau	
	1 et 2	Je réussis une partie de ce qui est demandé à ce niveau.
	3	Je réussis ce qui est demandé à ce niveau.
	4	Je réussis davantage que ce qui est demandé à ce niveau.
Prénom :		

Vers le 1^{er} niveau de repères du savoir-nager



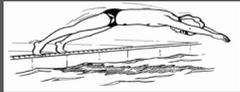
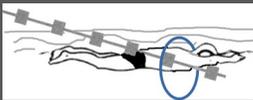
J'entre dans l'eau... 	Je m'immerge... 	Je me laisse flotter un instant, dans la position de mon choix... 	Je me déplace... 	Je découvre et j'applique des règles d'hygiène et de sécurité...
<input type="checkbox"/> 1 ... avec de l'aide.	<input type="checkbox"/> 1 Je mets le visage sous l'eau.	<input type="checkbox"/> 1 ... en prenant un appui fixe (bord du bassin...).	<input type="checkbox"/> 1 ... sur quelques mètres sans aide pour flotter.	<input type="checkbox"/> Je sais appliquer quelques règles de base de sécurité (exemple : ne pas courir quel que soit le lieu,...) <input type="checkbox"/> Je respecte et je comprends ces règles. <input type="checkbox"/> Je comprends pourquoi il faut se doucher.
<input type="checkbox"/> 2 ... sans aide, sans m'immerger.	<input type="checkbox"/> 2 Je mets la tête sous l'eau sans me boucher le nez.	<input type="checkbox"/> 2 ... en prenant un appui fuyant (tapis, frite, ligne d'eau...).	<input type="checkbox"/> 2 ... sur une plus longue distance sans aide pour flotter et en reprenant des appuis.	
<input type="checkbox"/> 3 ... sans aide, en m'immergeant (tête sous l'eau), en moyenne profondeur.	<input type="checkbox"/> 3 Je me déplace brièvement sous l'eau en passant sous un obstacle.	<input type="checkbox"/> 3 ... sans aide.	<input type="checkbox"/> 3 ... sur une quinzaine de mètres sans aide pour flotter ni reprise d'appuis.	
<input type="checkbox"/> 4 ... sans aide, en m'immergeant, dans le grand bassin.	<input type="checkbox"/> 4 Je me déplace sous l'eau quelques secondes (plus de 3 secondes).	<input type="checkbox"/> 4 ... sans aide au moins 4 secondes.	<input type="checkbox"/> 4 ... sur une distance entre 15 et 25 mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.	

Validation du 1er niveau de repère du savoir-nager

- Au niveau **3**, je suis capable :
- de réaliser l'enchaînement « entrer dans l'eau, passer sous un obstacle, se laisser flotter »,
 - de nager sur une quinzaine de mètres sans aide et sans appui.
- Un temps de récupération est possible avant la nage sur une quinzaine de mètres.*

Vers le 2^{ème} niveau de repères du savoir-nager



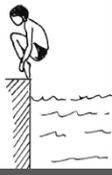
J'entre dans l'eau en grande profondeur ... 	Je me déplace sous l'eau ... 	Je me laisse flotter dans la position de mon choix ... 	Je me déplace ... 	<i>Je découvre et j'applique des règles d'hygiène et de sécurité</i>
<input type="checkbox"/> ❶ ... en partant assis.	<input type="checkbox"/> ❶ ... en passant dans un cerceau entre 2 eaux en petite profondeur.	<input type="checkbox"/> ❶ ... quelques instants, sans aide et sans bouger.	<input type="checkbox"/> ❶ ... sur une quinzaine de mètres sans aide pour flotter et sans prendre d'appuis	<input type="checkbox"/> Je connais et je sais appliquer quelques règles de base de sécurité (exemple : ne pas courir quel que soit le lieu,...) pour moi et pour les autres. <input type="checkbox"/> Je respecte et je comprends ces règles. Je sais les expliquer. <input type="checkbox"/> Je comprends pourquoi il faut se doucher.
<input type="checkbox"/> ❷ ... en partant accroupi.	<input type="checkbox"/> ❷ ... en passant dans un cerceau entre 2 eaux en moyenne profondeur.		<input type="checkbox"/> ❷ ...sur une trentaine de mètres sans aide pour flotter et en reprenant des appuis si besoin.	
<input type="checkbox"/> ❸ ... en sautant ou en plongeant.	<input type="checkbox"/> ❸ ... en passant dans un cerceau entre 2 eaux en grande profondeur.	<input type="checkbox"/> ❸ ... de 5 à 10 secondes.	<input type="checkbox"/> ❸ ...sur une trentaine de mètres sans aide pour flotter et sans reprendre d'appuis.	
<input type="checkbox"/> ❹ ... en plongeant et en me dirigeant sous l'eau (sortir derrière un obstacle, changer de direction...).	<input type="checkbox"/> ❹ ... en passant dans un cerceau posé au fond en grande profondeur.	<input type="checkbox"/> ❹ ... plus de 10 secondes.	<input type="checkbox"/> ❹ ... sur plus 30 de mètres sans aide pour flotter flottaison et sans reprendre d'appuis - et/ou je me déplace rapidement sur 30 mètres - et/ou je me déplacer sur 30 mètres avec une nage codée (nage libre, crawl...)	

Validation du 2^{ème} niveau de repère du savoir-nager

- Au niveau ❸, je suis capable :
- de réaliser l'enchaînement « entrer dans l'eau, passer dans un cerceau, se laisser flotter »,
 - de nager sur une trentaine de mètres sans aide et sans appui.
- Un temps de récupération est possible avant la nage sur une trentaine de mètres.

Vers l'Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN)



J'entre dans l'eau ... 	Je me déplace ... 	Je réalise un surplace à la verticale ... 	Je m'immerge totalement pour ... 	Je réalise un surplace en position horizontale sur le dos ... 	Je m'équilibre pour changer de position... 	J'applique les règles d'hygiène et de sécurité...
<input type="checkbox"/> ❶ ... dans le bassin en grande profondeur (là où je n'ai pas pied) par l'échelle ou le bord.	<input type="checkbox"/> ❶ ... sur une courte distance (environ 15 mètres) sans reprendre d'appuis solides.	<input type="checkbox"/> ❶ ... pendant quelques instants, en bougeant ou non les bras et/ou les jambes.	<input type="checkbox"/> ❶ ... passer sous une corde, une ligne d'eau à la surface.	<input type="checkbox"/> ❶ ... un instant court à la surface.		<input type="checkbox"/> ❶ ... en me douchant et en appliquant les règles de sécurité à la piscine.
<input type="checkbox"/> ❷ ... en sautant du bord en grande profondeur.	<input type="checkbox"/> ❷ ... en grande profondeur sur moins de 25 m et sans reprendre d'appui solide.	<input type="checkbox"/> ❷ ... pendant 5 à 10 secondes, en bougeant ou non les bras et/ou les jambes.	<input type="checkbox"/> ❷ ... passer dans un cerceau placé sous la surface de l'eau.		<input type="checkbox"/> ❷ ... dans toutes les positions, à la surface comme en profondeur.	<input type="checkbox"/> ❷ ... appliquant les règles de sécurité de la piscine et étant capable de surveiller un camarade.
<input type="checkbox"/> ❸ ... à partir du bord de la piscine accroupi en chute arrière (bascule arrière).	<input type="checkbox"/> ❸ ... en nageant sur le ventre et sur le dos sur 25 mètres sans m'arrêter ni reprendre d'appui solide.	<input type="checkbox"/> ❸ ... pendant 15 secondes, en bougeant ou non les bras et/ou les jambes.	<input type="checkbox"/> ❸ ... franchir en immersion complète (sous l'eau) un obstacle sur une distance de 1,5 m.	<input type="checkbox"/> ❸ ... pendant 15 secondes, en bougeant ou non pour me stabiliser.	<input type="checkbox"/> ❸ ... dans toutes les positions et je passe d'une nage ventrale à une nage dorsale sans m'arrêter. Je fais un demi-tour sans reprendre d'appui.	<input type="checkbox"/> ❸ ... en appliquant les règles de sécurité de la piscine et en étant capable de surveiller un camarade. Je sais comment alerter en cas d'urgence.
<input type="checkbox"/> ❹ ... en plongeant dans le grand bain à partir d'un plot.	<input type="checkbox"/> ❹ ... en enchaînant 25 mètres ventral et 25 mètres dorsal. Je remorque un objet flottant en réalisant un rétropédalage.	<input type="checkbox"/> ❹ ... pendant plus de 15 secondes.			<input type="checkbox"/> ❹ ... en faisant demi-tour par un virage en passant d'une nage ventrale à une nage dorsale ou à l'inverse.	<input type="checkbox"/> ❹ ... en allant chercher un mannequin enfant immergé à 1,80 mètre et en le remontant à la surface ; en observant et conseillant un camarade.

Validation de l'Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN)

Je suis capable d'enchaîner toutes les actions attendues en ❸, sans reprendre d'appui, sans lunettes et selon le parcours indiqué dans le tableau de la page suivante.

Indications pour la validation de l'ASSN

L'ASSN repose sur la maîtrise d'un parcours aquatique et de connaissances spécifiques au milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétence permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

Conditions de réalisation du parcours

- Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps.
- Sans lunettes.

Précisions

- La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle.
- La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ.
- Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

Capacités	Indications pour l'évaluation
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	Déplacement libre.
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 m.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant).
Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 m.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	Déplacement libre sans contrainte temporelle.
Connaissances et attitudes	Indications pour l'évaluation
Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.	Localiser le surveillant.
Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.	Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.
Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASSN est adaptée.	Identifier ses ressources et ses limites en fonction du milieu.