






II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 4) RESPIRER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Se déplacer en position dorsale sur au moins 15 m, avec une bonne aisance respiratoire (sans essoufflement ni suffocation).		
2	Se déplacer en position ventrale sur au moins 15 m, avec une bonne aisance respiratoire (sans essoufflement ni suffocation).		
3	Se déplacer en position ventrale sur au moins 15 m, avec une immersion régulière de la tête.		

III) RESPECTER LES REGLES		
COMPORTEMENT ATTENDU	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
HYGIENE - Se doucher avant l'entrée dans l'eau, après la sortie de l'eau. - Faire ses besoins aux toilettes.		
SECURITE - Se déplacer en marchant au bord du bassin. - Ne pas mettre en danger ses camarades. - Ne pas se mettre en danger.		

TEST DU « SAVOIR-NAGER » Niveau 6° : réaliser un parcours : plongeon, 50 m en grande profondeur, sans reprise d'appui, alternativement ventral et dorsal / ventral (10 m au moins), maintien surplace 10", rechercher un objet immergé à 2 m.

OUI - NON

Validé le par

Comme un
POISSON
 dans l'eau

Livret de compétences départemental en Natation à l'école primaire




Nom : Prénom :




Natation au cours de la scolarité :




	Classe	Enseignant(e)	Ecole
1			
2			
3			




CYCLE 1




ETRE CAPABLE DE :

I) ENTRER DANS L'EAU			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Entrer dans l'eau à partir de l'échelle ou de l'escalier ou à partir de la position assise au bord du bassin.		
2	Sauter du bord avec un objet flottant : frite ou planche.		
3	Sauter du bord sans objet flottant.		

II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 1) S'EQUILIBRER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	S'allonger sur le ventre en tenant le bord avec l'assistance d'un adulte ou d'un pair.		
2	S'allonger sur le ventre en tenant le bord.		
3	S'allonger sur le ventre ou sur le dos avec un objet flottant, frite ou planche, pendant 3 secondes au moins.		




II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 2) SE DEPLACER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Se déplacer sur quelques mètres en position ventrale, avec matériel non fixé au corps.		
2	Se déplacer sur quelques mètres en position dorsale, avec matériel non fixé au corps.		
3	Se déplacer sur une dizaine de mètres avec matériel (frite, planche) en position ventrale.		




II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 2) SE DEPLACER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	En grande profondeur (au moins 1,80 mètre), sans appui, avec matériel (frite ou planche) se déplacer sur environ 30 mètres.		
2	En grande profondeur (au moins 1,80 mètre), sans appui et sans matériel, se déplacer sur environ 30 mètres.		
3	En grande profondeur (au moins 1,80 mètre), sans appui et sans matériel, se déplacer sur environ 30 mètres (moitié en position dorsale et moitié en position ventrale).		




II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 3) S'IMMERGER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Aller chercher un objet posé au fond de l'eau (1,80 m de profondeur) sans aide.		
2	En se déplaçant (depuis le bord), aller chercher un objet placé à, au moins 1,80 m de profondeur et 3 m du bord.		
3	Se déplacer au fond du bassin (environ 1,80m) pour traverser un cerceau (par exemple) posé verticalement.		




CYCLE 3 :



ETRE CAPABLE DE :




I) ENTRER DANS L'EAU			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	En grande profondeur, sauter du bord en immergeant entièrement la tête.		
2	En grande profondeur, sauter d'un plot ou d'une hauteur équivalente en immergeant entièrement la tête.		
3	En grande profondeur, plonger du bord et/ou chuter en arrière à partir d'un tapis posé sur l'eau.		




II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 1) S'EQUILIBRER			
La compétence « respirer » est une composante indissociable des compétences suivantes :			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Sans appui ni matériel, faire l'étoile de mer (horizontale) sur le dos ou sur le ventre pendant 5 secondes au moins.		
2	En grande profondeur, sans appui ni matériel, passer de l'étoile de mer ventrale à l'étoile de mer dorsale ou inversement, 5 secondes chacune.		
3	En grande profondeur, sans appui ni matériel, rester sur place en position verticale 10 secondes.		




II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 3) S'IMMERGER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Accepter d'avoir le visage aspergé.		
2	Passer sous un objet flottant sans le soulever.		
3	Aller chercher un objet en moyenne profondeur en s'aidant d'une perche ou d'une échelle.		




II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 4) RESPIRER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Souffler dans l'eau sans se boucher le nez.		
2	Immerger le visage et expirer dans l'eau sans se boucher le nez.		
3	Immerger le visage, expirer dans l'eau et inspirer dans l'air, en alternance, plusieurs fois sans se boucher le nez.		




III) RESPECTER LES REGLES		
COMPORTEMENT ATTENDU	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
HYGIENE - Se doucher avant l'entrée dans l'eau, après la sortie de l'eau - Faire ses besoins aux toilettes		
SECURITE - Se déplacer en marchant au bord du bassin - Ne pas mettre en danger ses camarades - Ne pas se mettre en danger.		


I) ENTRER DANS L'EAU			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Entrer dans l'eau à partir de la position assise au bord du bassin.		
2	En grande profondeur, sauter du bord avec un objet flottant : frite ou planche.		
3	En grande profondeur, sauter du bord en immergeant la tête.		

II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 1) S'ÉQUILIBRER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	S'allonger sur le ventre en tenant le bord.		
2	S'allonger sur le ventre et sur le dos avec un objet flottant, frite ou planche, pendant 5 secondes au moins.		
3	Sans appui ni matériel, faire l'étoile de mer sur le dos ou sur le ventre, pendant 5 secondes au moins.		

II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 2) SE DÉPLACER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Se déplacer sur 15 m avec matériel (frite, planche) en position ventrale ou dorsale.		
2	Se déplacer sur quelques mètres sans matériel.		
3	Sans matériel, se déplacer sur 15 mètres au moins, en position ventrale ou en position dorsale.		

II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 3) S'IMMERGER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Passer sous une ligne d'eau sans la soulever.		
2	Aller chercher un objet en moyenne profondeur en s'aidant d'une perche ou d'une échelle.		
3	Aller chercher un objet posé au fond de l'eau (1,80 m de profondeur) sans aide.		

II) AGIR DANS L'EAU ⇒ 4) RESPIRER			
niveau	COMPETENCE ATTENDUE	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
1	Immerger le visage et expirer dans l'eau sans se boucher le nez.		
2	Immerger le visage, expirer dans l'eau et inspirer dans l'air, en alternance, plusieurs fois sans se boucher le nez.		
3	Passer sous un tapis sans se boucher le nez.		

III) RESPECTER LES REGLES		
COMPORTEMENT ATTENDU	Validation enseignant le :	Validation élève (je colorie)
HYGIENE - Se doucher avant l'entrée dans l'eau, après la sortie de l'eau. - Faire ses besoins aux toilettes.		
SECURITE - Se déplacer en marchant au bord du bassin. - Ne pas mettre en danger ses camarades. - Ne pas se mettre en danger.		