

Référentiel de progression cycle 2

Vers le Savoir Nager

Entrées dans l'eau

- A réaliser en petit bain puis en grand bain:
- Descendre à l'échelle **Niveau 1**
 - Sauter avec aide (main, perche, frite)
 - Sauter sans aide **Niveau 2**
 - Sauter dans l'eau en position verticale (droit comme un i) **Niveau 3**
 - Sauter du plot
 - Sauter dans un cerceau ou dans le trou d'un tapis.
 - Descendre au toboggan
 - En basculant en avant et en arrière, par deux en se tenant par la main, le plus loin possible

Immersion

- S'éclabousser, mettre le visage dans l'eau
- S'immerger **Niveau 1**
- Passer sous un obstacle en petit bassin
- Passer sous une ligne, une frite, une perche, une échelle horizontale **Niveau 2, Niveau 3**
- Explorer la profondeur: le long d'une échelle, d'une perche, de la cage
- Passer dans un cerceau
- Récupérer des objets lestés

Équilibres

- En petit bassin, faire une étoile de mer, tête dans l'eau, les deux mains puis une main sur le bord **Niveau 1**
- Même chose sur une ligne, une perche ou une frite dans les mains
- Faire une étoile de mer avec matériel (frite, ceinture, haltères ...) **Niveau 2**
- Faire l'étoile sans matériel. **Niveau 3**
- Prendre la position du X, du Y et du T, en boule
- Étoile de mer dorsale
- Équilibre vertical (sustentation)

5 champs de compétences

pour 3 niveaux de progressions

Niveau 1	Test initial
Niveau 2	Le test PASS Nautique
Niveau 3	Le test du Savoir Nager

Déplacement ventral

- Se déplacer en appui avec les deux mains au bord puis une main. **Niveau 1**
- Se déplacer à l'aide des jambes et/ou des bras avec matériel (brassards, ceintures, frites, haltères, ...)
- Faire une fusée, puis avec propulsion
- Se déplacer sous l'eau
- Acquérir une respiration aquatique
- Se déplacer avec une frite sous les bras, en nage hybride (bras de brasse et jambes en battements). **Niveau 2**
- Se déplacer sur 15m sans matériel. **Niveau 3**

Déplacement dorsal

- Se déplacer en battements avec une frite sous chaque bras puis une seule frite sous les deux bras
- Faire une fusée dorsale
- Se déplacer en battements avec une frite dans les mains, bras tendus
- Se déplacer en battements, en s'aidant du mur avec une main, bras le long du corps
- Se déplacer sur 15m sans matériel **Niveau 3**

PASS NAUTIQUE

Conformément aux dispositions des articles A. 322-3-1 et A. 322-3-2 du Code du sport, le test de Pass-nautique permet l'accès à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322--42 et A. 322- 64 du même code.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Le test peut être préparé et présenté dès le cycle 2, et lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle.



Saut



5 s
sustentation



passage sous 1 ligne



5s
équilibre dorsal



nager 20 mètres

LE SAVOIR NAGER AU CYCLE 2

L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.

Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Tests réalisés sans matériel de flottaison

