



## EVALUATION DES GROUPES

Légende : **Compétence indispensable** - Compétence importante - *Compétence annexe/de dépassement*

DÉCOUVERTE	Je découvre l'eau en petite profondeur (sans lunettes)	Faible	Satisfaisant	Bien
	Je fais des bulles dans l'eau avec la bouche			
	<b>Je marche, je cours, je saute et je m'équilibre dans la petite profondeur</b>			
	Je vais chercher un objet lesté avec le pied en petite profondeur ( <i>dépassement : avec la main</i> )			
	<i>Dépassement : Je m'allonge sur le dos et sur le ventre avec de l'aide pour me laisser flotter</i>			
	Je saute dans la petite profondeur depuis le bord avec de l'aide			
	<b>Je cache mon oreille et ma bouche dans l'eau et j'accepte les éclaboussures</b> ( <i>dépassement : cacher le visage</i> )			

ACCOUTUMANCE	Je deviens à l'aise avec la tête dans l'eau, je découvre la flottaison et la propulsion en petite et grande profondeur (sans lunettes)	Faible	Satisfaisant	Bien
	J'arrive à quitter seul une position verticale un court instant pour la reprendre ensuite, comme des sauts de dauphin			
	Je saute dans l'eau seul du bord en petite profondeur ( <i>dépassement : en grande profondeur avec aide</i> )			
	<b>Je traverse la grande profondeur en déplacements du crabe, mains et pieds accrochés au mur</b>			
	<b>Je me déplace dans la petite profondeur en petit chien (mains et pieds) avec une frite</b>			
	<b>Je cache mon visage dans l'eau, je fais des bulles et je sors ma tête de l'eau pour respirer</b> ( <i>dépassement : rester assis dans le fond 3"</i> )			
	Je vais chercher un objet lesté avec la main en petite profondeur et en cachant ma tête dans l'eau ( <i>ouvrir les yeux</i> )			



NIVEAU 1		Je perfectionne mon autonomie en petite profondeur et je veux pouvoir me sécuriser dans la grande profondeur tout seul (sans lunettes)		
		Faible	Satisfaisant	Bien
Je saute dans l'eau en grande profondeur et je nage seul jusqu'au bord (2-3 mètres)				
Je me déplace de différentes façons en petite et grande profondeur (j'arrive à passer de ventral à dorsal, sur le côté, ...) avec battements de jambes efficaces et support				
Flèche ventrale dans un cerceau à 2m du mur en grande profondeur + battements de jambes avec retournement en étoile de mer sur le dos pour se sécuriser				
J'enchaîne plusieurs cycles de respiration avec expiration dans l'eau et inspiration en dehors				
Je vais repêcher un objet ou j'évite un obstacle en ouvrant les yeux et en me déplaçant sous l'eau				
Assis sur une frite, j'avance en utilisant uniquement mes bras en godilles brasse ou crawl				
Je fais une flèche dorsale et une flèche ventrale sur 5m en petite profondeur, bras tendus et battements				

NIVEAU 2		Je perfectionne mon autonomie en grande profondeur et je veux découvrir les 3 nages (sans lunettes)		
		Faible	Satisfaisant	Bien
Je nage 16m sur le dos en parfaite autonomie				
Je réalise un parcours de natation en grande profondeur sans lunettes avec obstacles : cerceaux, algues, ...				
J'adapte ma respiration aux mouvements de bras en dos crawlé avec support				
J'enchaîne respirations latérales en crawl sur le ventre avec planche devant et l'autre bras en crawl (16m)				
J'utilise des mouvements de brasse avec les jambes ("grenouille - avion - fusée") pour me propulser sur le ventre avec support (16m)				
Je plonge comme un chevalier et je fais ma flèche				
Je vais chercher un objet en grande profondeur en faisant un saut en I (dépassement : sans sauter)				

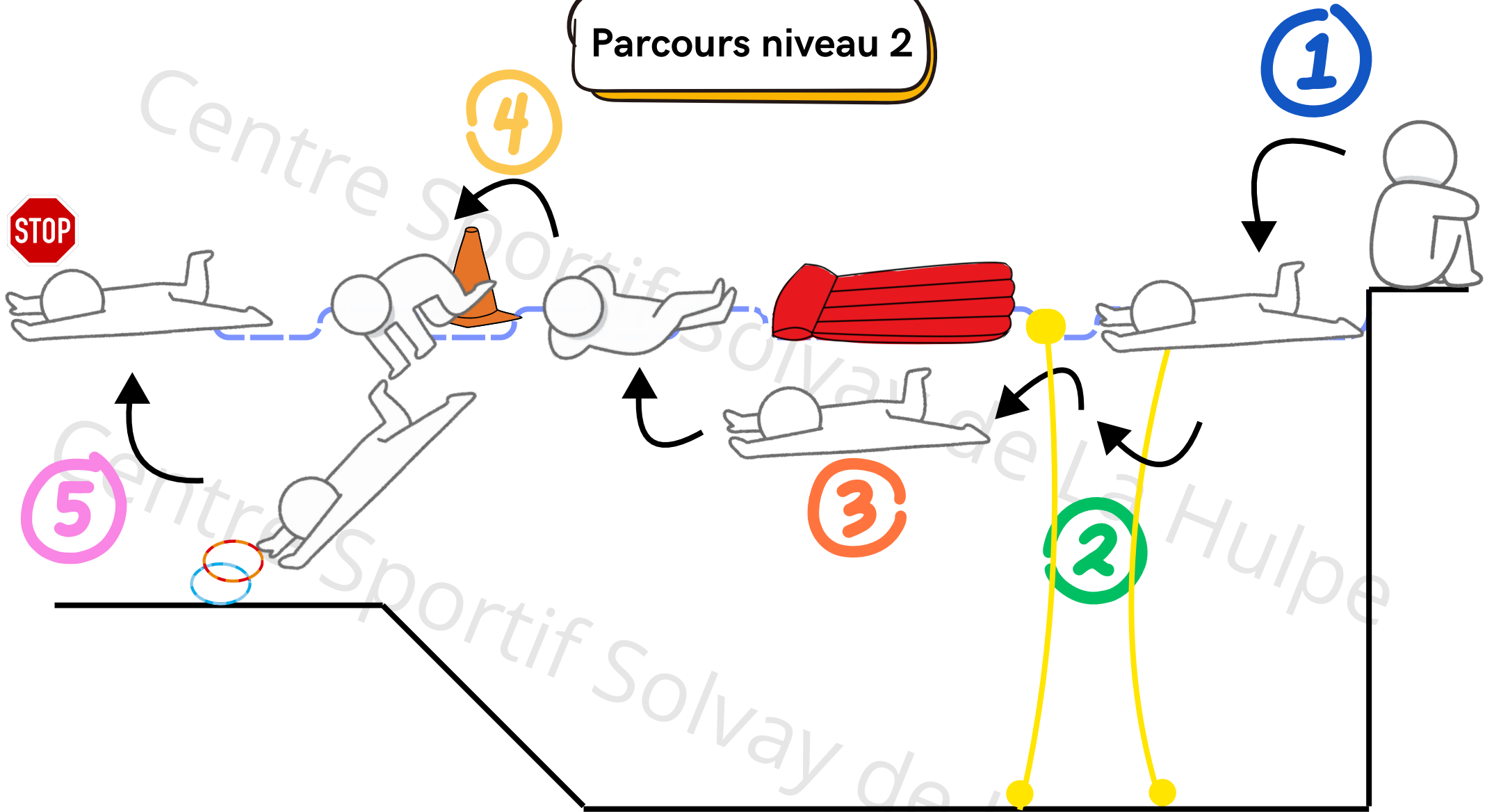


NIVEAU 3		Je suis tout à fait autonome et je veux apprendre les 3 nages (dos – brasse – crawl)		
		Faible	Satisfaisant	Bien
Je nage 32m dos crawlé avec une technique correcte : voir attendus				
Je nage 16m brasse avec une technique correcte : voir attendus				
Je nage 16m crawl avec une technique correcte : voir attendus				
Je nage 16m en Superman avec respiration sur le côté				
Je démarre mes longueurs par une belle poussée sur le mur et une flèche (dos & ventre)				
Je vais chercher un objet lesté en grande profondeur avec plongeon du canard				
Je plonge debout et je fais ma flèche				
NIVEAU 3		Attendus d'apprentissage pour chaque nage		
		Faible	Satisfaisant	Bien
Dos crawlé				
Alignement horizontal : tête - dos – jambes - pieds				
Bras tendus, collés aux oreilles et qui vont chercher loin derrière en opposition				
Battements de jambes dynamiques : pointes de pied tendues, jambes relâchées, mouvement qui vient de la hanche				
Respiration aisée (inspiration mouvement de bras vers le plafond)				
Brasse				
Mouvements de jambes propulsifs et symétriques				
Mouvements de bras dynamiques qui terminent devant en flèche				
Coordination : bras + respiration – jambes – phase de glisse				
Crawl				
Mouvements de jambes dynamiques : pointes de pied tendues, jambe relâchées, mouvement qui vient de la hanche				
Respiration sur le côté : oreille et joue dans l'eau				
Retour aérien des bras ample et souple				



NIVEAU 4		Je connais les 3 nages (dos – brasse – crawl) et je veux les perfectionner		
		Faible	Satisfaisant	Bien
Je nage 64m en dos avec une technique idéale : voir attendus				
Je nage 64m en brasse avec une technique idéale : voir attendus				
Je nage 32m en crawl avec une technique idéale : voir attendus				
Je nage un 48m 3 nages avec reprise de nage et départs spécifiques				
Virages simples avec reprises de nage spécifiques				
Je plonge debout avec reprise de nage crawl ou brasse				
Sauvetage : remorquage sur 16m, saut du sauveteur en grande profondeur et petit chinois pendant 30 secondes				
Ondulations du mouvement de papillon				
NIVEAU 4		Attendus d'apprentissage pour chaque nage		
		Faible	Satisfaisant	Bien
Dos crawlé				
Battements de jambes propulsifs				
Mouvements de bras en opposition				
Godille finale des bras propulsive				
Brasse				
Coordination bras – jambes – je glisse – je glisse				
Mouvements de bras et jambes propulsifs : aucun mouvement superflu				
Coordination respiration – bras – jambes (90°)				
Crawl				
Coordination jambes - bras				
Respiration sur le côté et retour aérien mené par le coude				
Amplitude des mouvements : pénétration dans l'eau doigts vers le bas et extension du bras				

# Parcours niveau 2



## Légende

①

Chute arrière dans l'eau dans la grande profondeur depuis la position assise ou debout puis retournement sur le ventre

②

Nage sur le ventre en évitant les algues puis grande respiration

③

Passage sur le ventre sous l'eau et en apnée pour se déplacer sous le tapis et se sécuriser ensuite sur le dos

④

Retournement sur le ventre au niveau du cône et plongeon du canard pour rechercher un objet lesté au fond de l'eau en petite profondeur (90 cm)

⑤

Sortir la tête de l'eau et nage libre (dos ou ventre) jusqu'au signal "stop"

