

Kit pédagogique
départemental
LIVRET DU NAGEUR



LE LIVRET du NAGEUR

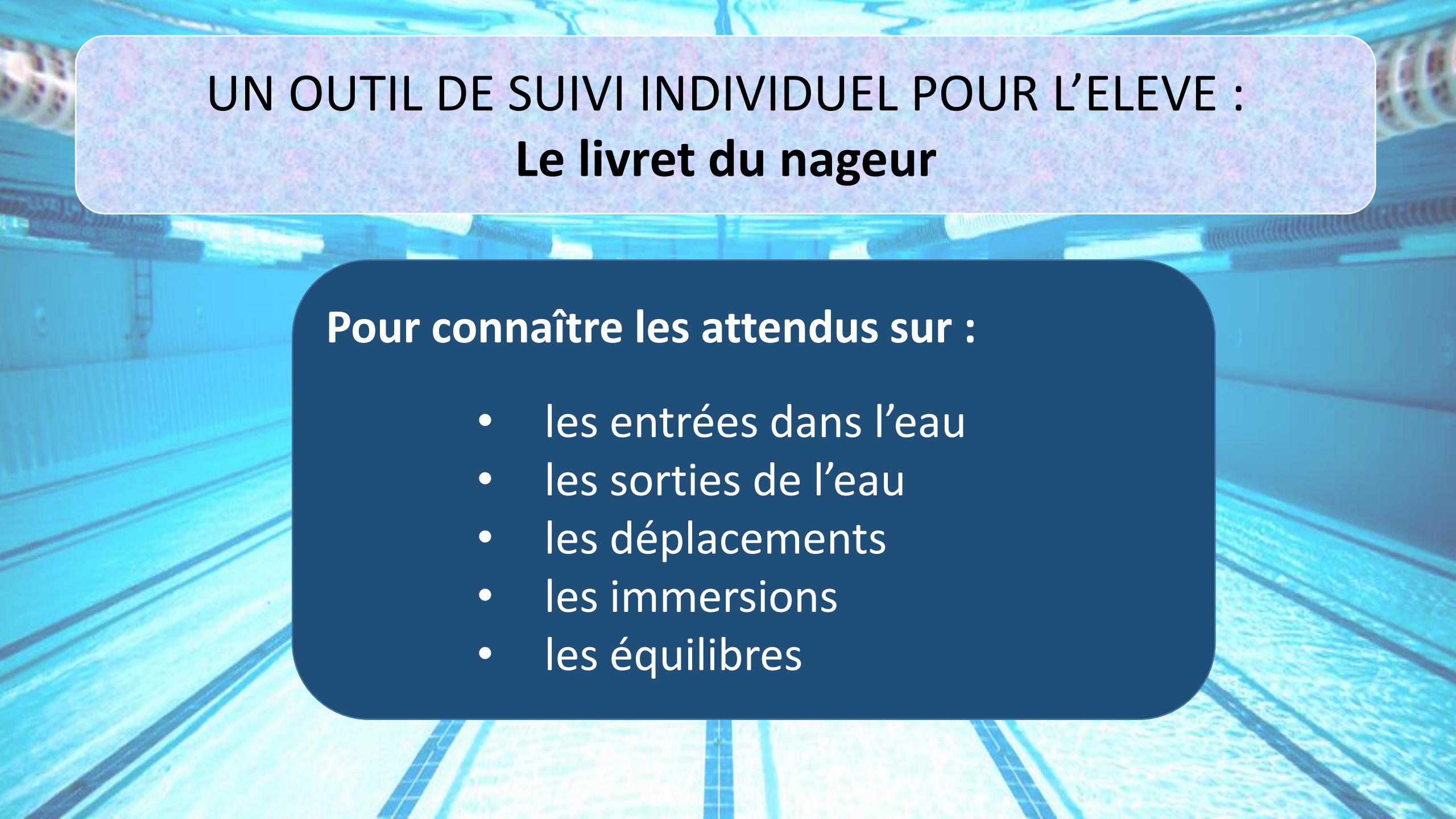


1

Nom : _____

Prénom : _____

Année scolaire : _____



UN OUTIL DE SUIVI INDIVIDUEL POUR L'ELEVE :

Le livret du nageur

Pour connaître les attendus sur :

- les entrées dans l'eau
- les sorties de l'eau
- les déplacements
- les immersions
- les équilibres

LE LIVRET du NAGEUR

Respecte

- les programmes de l'école : attendus de fin de cycles
- la note du 28 février 2022 :
 - les trois paliers de l'aisance aquatique
 - L'ASNS (attestation du savoir nager en sécurité)

Un document individuel qui suit le parcours de l'élève tout au long de sa scolarité.

Un outil ouvert que l'enseignant peut adapter à ses pratiques de classe

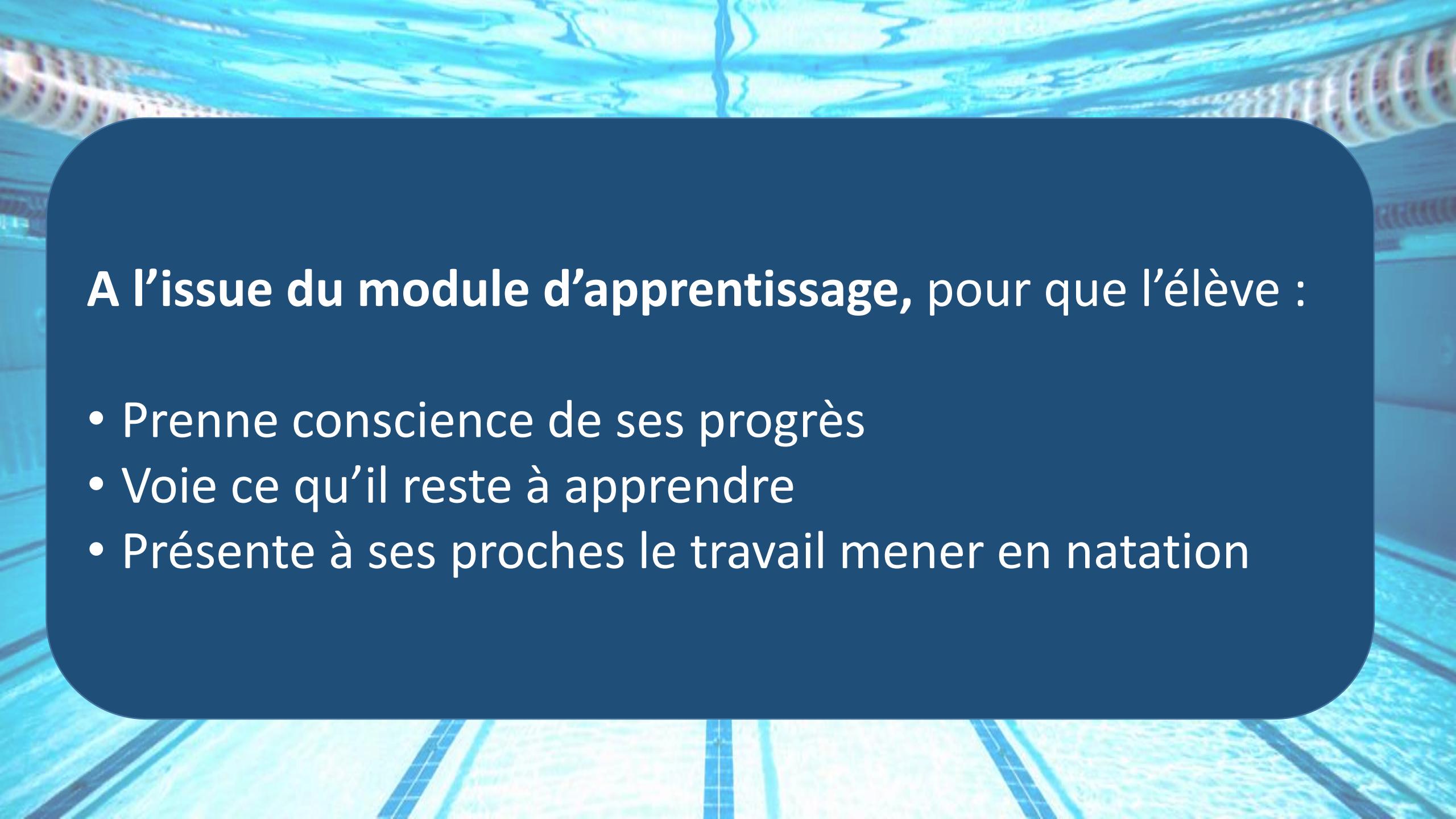
COMMENT PEUT-ON UTILISER LE LIVRET DU NAGEUR ?

Avant le module d'apprentissage, pour que l'élève :

- S'informe sur les règles de vie de la piscine
- Découvre l'étendue des compétences à acquérir
- Note ce qu'il pense savoir faire
- Vérifie ce qu'il a appris précédemment

Entre deux séances:

- Pour que l'élève note ses réussites (seul ou avec l'autorisation de l'enseignant, en tamponnant la date ou en faisant une croix s'il a réussi plusieurs fois)
- Pour que l'élève se projette sur la séance suivante en fonction de ses réussites et en observant le prochain parcours.



A l'issue du module d'apprentissage, pour que l'élève :

- Prenne conscience de ses progrès
- Voie ce qu'il reste à apprendre
- Présente à ses proches le travail mener en natation

Les entrées dans l'eau

	Je rentre seul dans l'eau par l'échelle	
	Je rentre dans l'eau en sautant avec une aide (perche , frite)	
	Je rentre seul dans l'eau en sautant	
	Je rentre dans l'eau en glissant sur le toboggan en position assise	
	Je rentre dans l'eau en glissant sur le toboggan dans une autre position	
	Je rentre dans l'eau par la tête en position à genoux (plonger)	



Les déplacements

	Je marche dans l'eau	
	Je marche dans l'eau avec les épaules immergées	
	Je me déplace en tenant la goulotte (avec les pieds en appui contre le mur)	
	Je me déplace en tenant la goulotte en position allongée.	
	Je me déplace quelques mètres sur le ventre avec battements de jambes (avec aide)	
	Je me déplace quelques mètres sur le ventre avec battements de jambes (sans aide)	

Les immersions

	J'accepte d'avoir le visage mouillé	
	Je mets le nez dans l'eau	
	Je mets la tête sous l'eau	
	Je mets la tête sous l'eau plusieurs secondes	
	Je passe sous une ligne d'eau en grande profondeur	
	Je touche le fond avec mes pieds puis je me laisse remonter	
	Je passe sous un obstacle de 1,50 m (ASNS)	



Les équilibres

	Je réalise un surplace vertical pendant 5 secondes	
	Je réalise un surplace vertical pendant 15 secondes (ASNS)	
	Je fais l'étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes	
	Je fais l'étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes	
	Je fais l'étoile de mer sur le dos pendant 15 secondes (ASNS)	
	Je glisse plusieurs mètres sans nager en prenant appui sur le mur (coulée ventrale)	
	Je fais demi-tour sans reprise d'appui et je passe d'une position ventrale à une position dorsale (ASNS)	