

NATATION

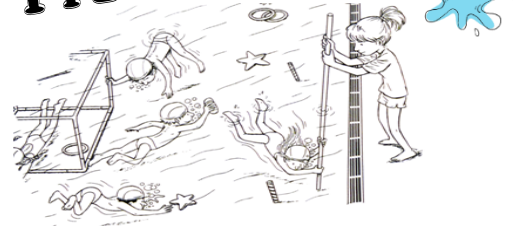
cycle 2

Premiers pas



CP/ CE1/CE2

Evaluation du cycle-piscine
Ecole de Le Hamel



Avant d'accéder
au palier 1 (premiers pas)

Déplacement

1	Terrien (marche, course...)	
2	Perte d'appui plantaire Accepte de se déplacer avec 2 frites	
3	Accepte de se déplacer avec une planche	

Entrée dans l'eau

1	Descendre dans l'eau	
2	Chute assis sur le bord reprise d'appui debout pieds au fond	
3	Saut debout profondeur hauteur de l'élève	

Equilibre

1	Etoile ventrale dans patageoire	
2	Accepte la chute avant en moyenne profondeur	
	Chute avant et déplacement dans deux cerceaux	

1	J'arrose mon visage de différentes façons	
2	Recherche d'objets avec la main de 0,40m à 1m	
3	Repère une couleur ou une forme à travers la recherche d'objets	

Respiration

1	Déplace un objet flottant avec le front visage immergé	
2	Déplacer un objet en soufflant dessus	
3	Passage sous une ligne d'eau en soufflant	

Validation

Déplacement	
Entrée dans l'eau	
Equilibre	
Immersion	
Respiration	



Preparation palier 1

Déplacement

☞ Aller chercher un objet flottant à une distance d'au moins 5m et revenir avec (déplacement au choix à l'aller comme au retour)	
--	--

Entrée dans l'eau

☞ Sauter du bord ou du plot	
-----------------------------	--

Equilibre

☞ Rester 3 secondes sur place en position ventrale ou dorsale soit en boule soit en étoile	
--	--

Immersion

☞ Ramasser à la main un objet au fond (1,20m de profondeur minimum)	
---	--

*Palier 1

Déplacement

☞ Se déplacer sur au moins 15m en nage dorsale et ventrale avec un changement à mi-parcours	
---	--

Entrée dans l'eau

☞ Sauter du bord ou du plot, ou faire une bascule avant ou arrière (sans aide)	
--	--

Equilibre

☞ Passer d'un équilibre dorsal maintenu 5 secondes à un équilibre ventral maintenu 5s	
---	--

Immersion

☞ Je me déplace sous l'eau (je passe sous une perche ou une ligne)	
--	--

Enchaînement des compétences

--	--

*Palier 2

Déplacement

☞ Se déplacer sur une distance totale de 30m sans aide et sans appui	
--	--

Entrée dans l'eau

☞ Je saute dans l'eau sans aide	
☞ Je plonge dans l'eau	

Equilibre

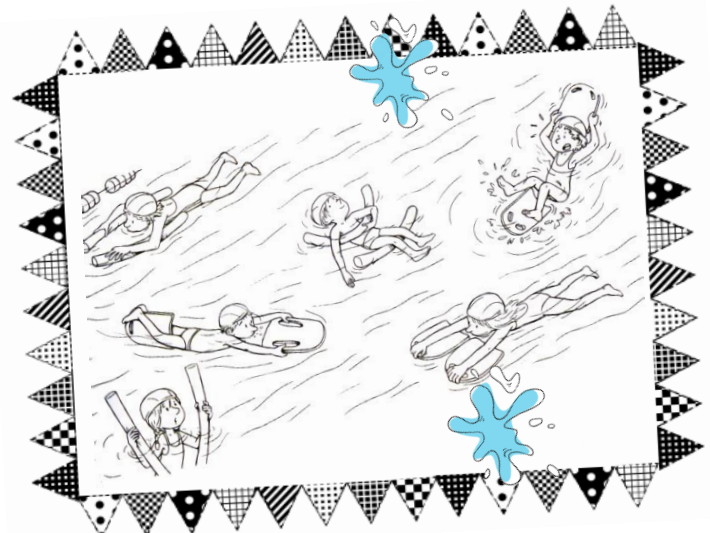
☞ Se maintenir 5 ou 10s sur place en position verticale tête hors de l'eau	
--	--

Immersion

☞ Je me déplace sous l'eau en passant dans un cerceau immergé à 40 cm	
---	--

Enchaînement des compétences

--	--



Mon petit livre de natation

