

MES PROGRÈS À LA PISCINE



LA NATATION SCOLAIRE

La natation scolaire pour objectif d'amener chaque élève à devenir plus à l'aise dans l'eau et à développer sa sécurité aquatique.

Au fil des séances, les élèves apprennent progressivement à : entrer dans l'eau en confiance, s'y émerger, se déplacer en cherchant une position de plus en plus horizontal, flotter et découvrir la profondeur.

Chaque enfant évolue à son rythme et construit ses compétences, étape par étape, grâce à des situations variées et adaptées.

Dans ce livret, votre enfant pourra colorier le cercle lorsqu'il pense avoir réussi une compétence. Celle-ci sera ensuite validé par l'enseignant.

AUTO-ÉVALUATION DE L'ÉLÈVE

VALIDATION PAR L'ENSEIGNANT



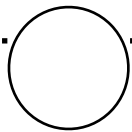
étoile ventrale en s'aidant
d'une frite, bras tendus

date

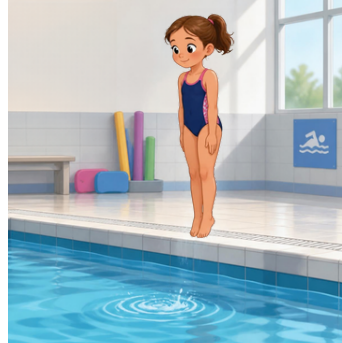
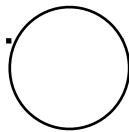
ENTRER DANS L'EAU



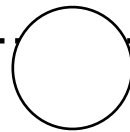
entrer dans l'eau par le
bord ou l'échelle



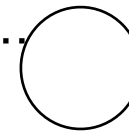
sauter dans l'eau



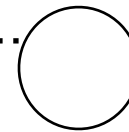
sauter et se rendre
indéformable



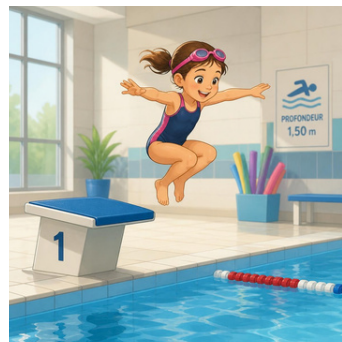
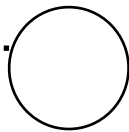
entrer dans l'eau par le
toboggan en tenant la main
de l'adulte



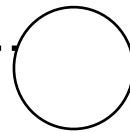
entrer dans l'eau par le
toboggan sans aide



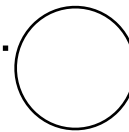
sauter du plongoir
avec aide



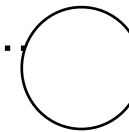
sauter du plongoir
sans aide



rouler vers l'avant pour
entrer dans l'eau



Sortir de l'eau par le bord

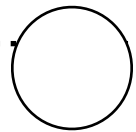


S'IMMERGER

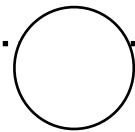
HAUTEUR D'IMMERSION



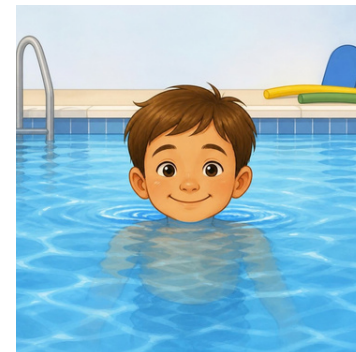
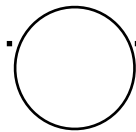
bassin



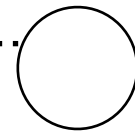
mi-ventre



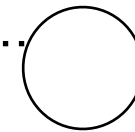
buste



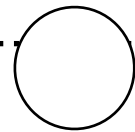
épaules



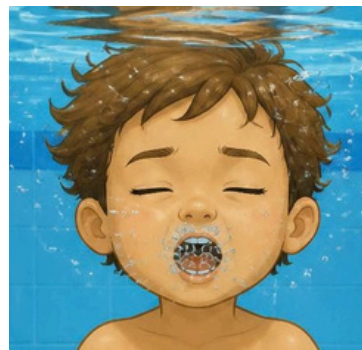
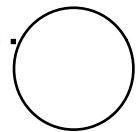
mi-visage



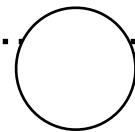
immersion totale



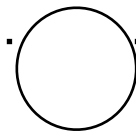
ouvrir les yeux
sous l'eau



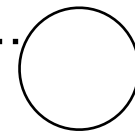
ouvrir la bouche
sous l'eau



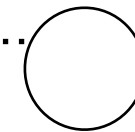
ouvrir les yeux et la
bouche sous l'eau



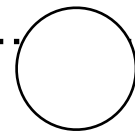
immersion de
3 secondes



immersion de
5 secondes



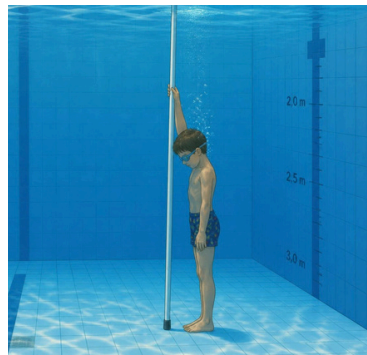
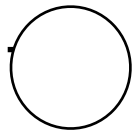
immersion de
10 secondes



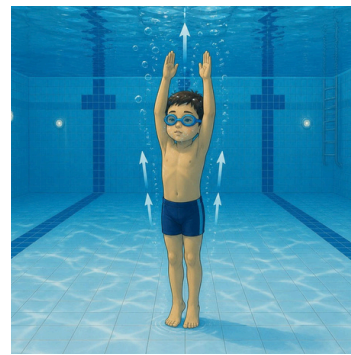
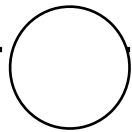
EXPLORER LA PROFONDEUR



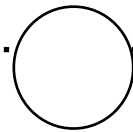
s'aider de l'échelle pour
toucher le fond de la
piscine



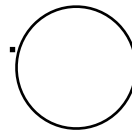
s'aider de la perche
pour toucher le fond de
la piscine



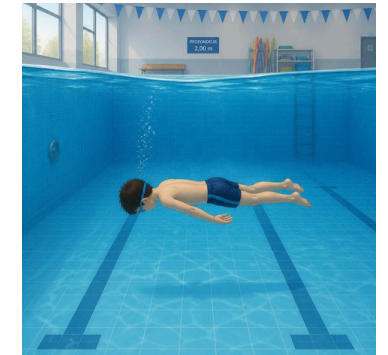
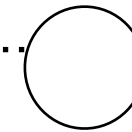
toucher le fond et se
propulser pour remonter
à la surface



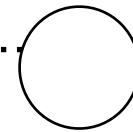
ramasser un objet au
fond de l'eau en s'aidant
de la cage ou d'une
perche



remonter à la surface
passivement, en position
verticale



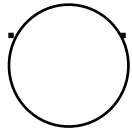
remonter à la surface
passivement, en position
horizontale



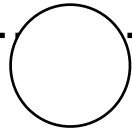
FLOTTER



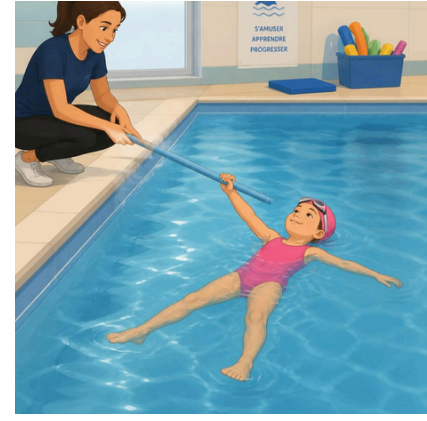
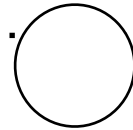
étoile ventrale en s'aidant
d'une frite, bras tendus



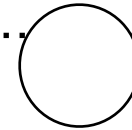
étoile dorsale en s'aidant
d'une frite sous la nuque



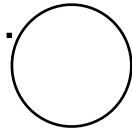
étoile ventrale



étoile dorsale en s'aidant
d'une perche



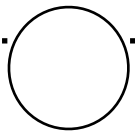
étoile dorsale



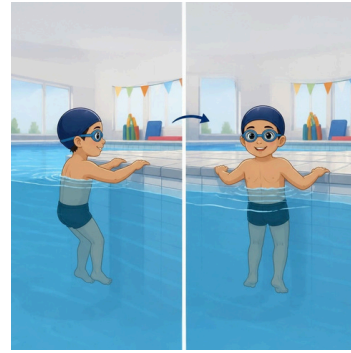
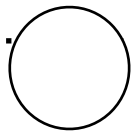
SE DÉPLACER : VERS L'HORIZONTALITÉ



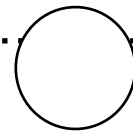
se déplacer avec appui des deux mains



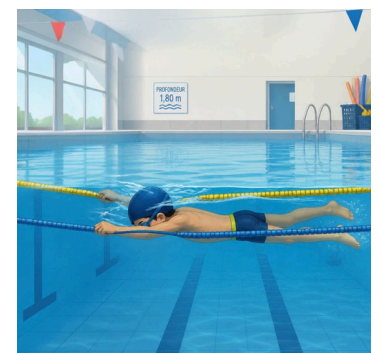
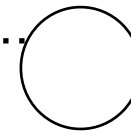
se déplacer derrière un camarade



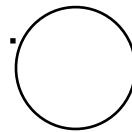
se retourner pour lâcher les appuis



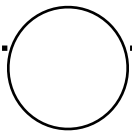
traverser le pont de singe (corps à la verticale)



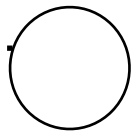
traverser le pont de singe (corps à l'horizontale)



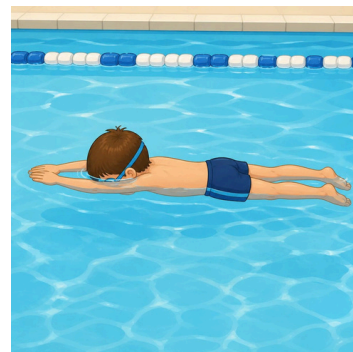
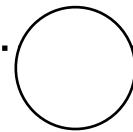
se déplacer en immersion, avec appui



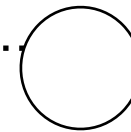
se déplacer avec la tête hors de l'eau



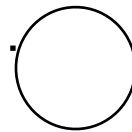
se déplacer sur le ventre, tête immergée, avec appui



se déplacer sur le ventre, tête immergée, sans appui

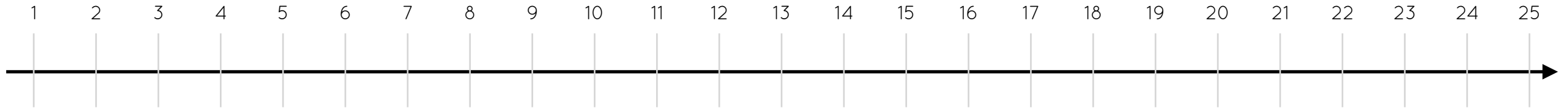


se déplacer sur le dos, position horizontale (oreilles dans l'eau)



DISTANCE PARCOURUE

SANS AIDE (SANS FLOTTEURS) ET SANS REPRISE D'APPUI :



RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Je marche au bord de la piscine (je ne cours pas).
- J'écoute les adultes, je respecte les consignes.
- Je ne pousse pas mes camarades.
- Je n'entre pas dans l'eau sans autorisation.
- Je fais attention aux autres.
- Quand j'entends les 3 coups de sifflet, je sors immédiatement de l'eau.

