

LES COMPÉTENCES DU NAGEUR À L'ÉCOLE

Compétences attendues en natation à la fin de l'école maternelle.

- Se déplacer sur quelques mètres, en grand bain, par l'action des bras et des jambes, avec ou sans support (frite ou planche).

Ces compétences renvoient au niveau 2/3 du présent document.

Compétences attendues à la fin du cycle 2.

- Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter, enchaîner plusieurs actions.

Ces compétences renvoient au niveau 3/4 du présent document.

Compétences attendues en fin de cycle 3.

- Plonger, s'immerger, se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite et/ou longtemps.

Ces compétences renvoient aux niveaux 4 à 6 du présent document.

⇒ Le niveau 6 correspond à un niveau de transition avec le collège qui attend de l'élève à la fin de la classe de 6^{ème} (premier degré du savoir nager) :

Un parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :

- sauter en grande profondeur ;
- revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant ;
- nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos ;
- réaliser un sur-place de 10 secondes ;
- s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

➤ *La transition entre l'élève non-nageur et l'élève nageur s'opère ainsi entre les niveaux 4 et 5 déclinés dans le présent document.*

REPÈRES SUR LES NIVEAUX DE COMPÉTENCES EN NATATION À L'ÉCOLE PRIMAIRE

PP = petite profondeur GP = grande profondeur	ENTRER DANS L'EAU	EXPLORER LA PROFONDEUR	SE DÉPLACER	RESPIRER
NIVEAU 1 "Le terrien"	Entre dans le PP avec ou sans aide matérielle (échelle, perche...) à une profondeur d'environ 80cm.	En PP, accepte une brève immersion tout en conservant ses repères de terrien.	Traverse à pied en PP (en avant, en arrière, latéralement), en marchant, en courant.	Souffle dans l'eau de façon très timorée ou ne souffle pas du tout.
NIVEAU 2 "Le suspendu"	Entre en GP avec aide matérielle (échelle, perche, tapis...).	En PP, accepte d'aller brièvement sous l'eau, tête immergée, pour y exécuter des actions simples (ramasser et compter des objets, passer sous une ligne d'eau...).	Est capable d'équilibres ventraux et dorsaux (étoiles). Se déplace en PP à l'aide de supports variés (bord, câbles, perche, corde, frite...). en s'éloignant progressivement du bord.	Accepte de souffler dans l'eau dans des situations statiques. Effectue de courts "séjours" subaquatiques en apnée.
NIVEAU 3 "Le barboteur"	Entre en GP en sautant sans aide matérielle (profondeur \geq 1m80).	En GP, descend à 1m80 avec aide (perche, cage...) et réalise sous l'eau des actions simples.	Réalise des coulées ventrales/dorsales. Se déplace en GP sur une courte distance (5 m) sans matériel. Equilibre oblique.	Peut souffler dans l'eau en se déplaçant sous l'eau (mais se déplace encore surtout en apnée) pour y exécuter des actions simples.
NIVEAU 4 Le nageur débutant	Entre en GP de manière variée (sauts, bascules, plongeurs) et avec des points de départ différents (bord, plot, plongoir).	Réalise un parcours subaquatique avec des changements de direction, de profondeur. Est capable de repérages visuels.	Se déplace sur le ventre et sur le dos en position horizontale avec du matériel (planche, pull-buoy) sur 25 m et sans matériel sur 15 m. Equilibre horizontal.	Une apnée ou une respiration (encore désordonnée) sont associées à la nage de surface. Apnée subaquatique permettant un parcours facile.
NIVEAU 5 Le nageur débrouillé	Entre dans l'eau en plongeant loin, corps tendu et réduit ainsi les distances à nager.	Réalise un parcours subaquatique, récupère au fond (2 m) un ou des objet(s) qu'il transporte sur une dizaine de mètres.	Nage 25 m sans arrêt en position ventrale (crawl prioritaire). [Mais connaît encore quelques problèmes d'alignement et de discontinuité motrice]	Alterne expiration aquatique et inspiration aérienne mais ces actions entraînent un déséquilibre du nageur Apnée subaquatique maîtrisée.
NIVEAU 6 Le nageur expert	Le plongeon de départ est lié à une "prise" de nage avec continuité des actions motrices.	Réalise un parcours subaquatique et récupère au fond (2 m) un objet lourd ou un petit mannequin qu'il transporte sur 10 mètres.	Enchaîne 25 m sur le ventre (nage dans l'axe) et 25 sur le dos de manière fluide. Nage 6' sans arrêt (peut changer de nage).	Alterne de manière régulière et avec peu de déséquilibres expiration aquatique et inspiration aérienne. Apnée subaquatique permettant l'approche du sauvetage.

POUR SITUER MES HABILITÉS DE NAGEUR

ENTRER DANS L'EAU	EXPLORER LA PROFONDEUR	SE DÉPLACER	RESPIRER
			
			
			
			
			