

CIRCONSCRIPTION DE MARVEJOLS  
ESPACE AQUATIQUE ATLANTIE.....

# CAHIER DE SAUV'NAGE

## Outil école pour organiser ses séances de natation de la maternelle au CM2

Pour votre niveau de classe, vous trouverez dans ce document, outre des rappels théoriques, des conseils pratiques et des renvois vers les outils existants:



1. Un parcours référence adapté
2. Des situations incontournables pour acquérir les compétences
3. Un niveau à atteindre en fin de module: le Delphi ou le sauv'nage



## En classe, avant le cycle d'apprentissage

### 1. Elaboration du projet pédagogique pour tous les groupes de niveau:

PROJET PEDAGOGIQUE	
<input type="checkbox"/>	avec intervenant extérieur
<input type="checkbox"/>	sans intervenant extérieur

Le projet pédagogique est présenté par l'enseignant en concertation avec l'intervenant extérieur.

ECOLE:	COMMUNE:	ANNEE SCOLAIRE:
Niveau(s):	TPS   PS   MS   GS   CP   CE1   CE2   CM1   CM2   OUS   TOTAL	
Prénom(s):		
Enseignant(s):		

CHAMPS: DISCIPLINAIRE (S):

Axe prioritaire de référence (PROJET D'ECOLE):

Nom de l'action:

Compétences disciplinaires:

Compétences liées à d'autres disciplines:

Objectifs:

- Quelles acquisitions attendues ?
- En quoi les élèves seront-ils évalués ?
- Dans quelle situation ?

-Construction théorique des groupes d'élèves par « Niveau de Delphi »

-Définition des compétences à atteindre par niveau précisées dans les Delphis.

-Définition des modalités d'évaluation (voir page 5)

-Organisation pédagogique: Quels groupes pour quels intervenants?  
Notez bien que les MNS ne sont pas forcément chargés du groupe Delphi le plus haut.

### 2. Présentation du projet pédagogique aux élèves et aux intervenants:

Par groupe : Quelles compétences? Quelle évaluation finale Delphi? Quelle évaluation diagnostique?  
En pratique, les outils ci-dessous pourront vous illustrer vos propos:



Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

École: \_\_\_\_\_

**Cahier de natation**

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

École: \_\_\_\_\_

**Cahier Sauv'nage**



## Première séance: Evaluation diagnostique

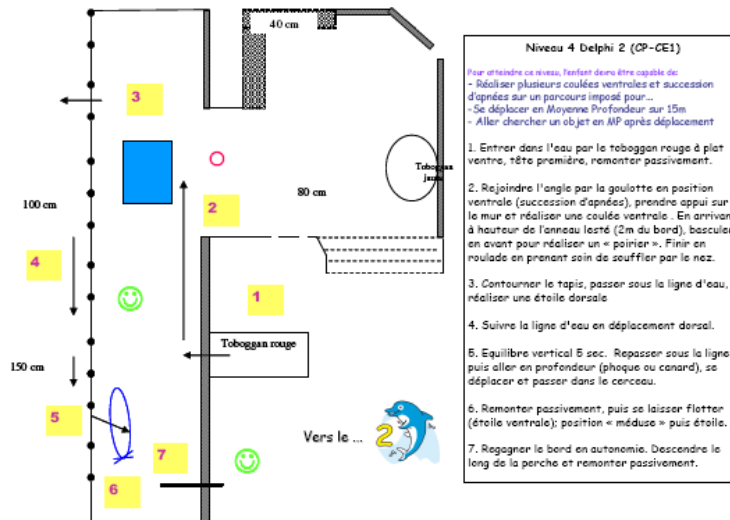
### Une ou des situations d'évaluation initiale

Pour voir où en sont mes élèves, leurs besoins et «manques» particuliers,

donc pour orienter son enseignement: on les retrouvera tout au long du module pour «faire le point»

En pratique...

- Ces situations seront préparées par les MNS et les intervenants, pendant le temps de préparation des élèves dans les vestiaires.
- Elles pourront être mises en place sur la première et/ou la deuxième séance.
- On pourra pour cela se servir d'une grille d'évaluation (en annexes).
- A l'issue de cette première séance, les groupes de niveau pourront être modifiés.



Grille d'évaluation Natation Niveau 4 Delphi 2 (CP-CE1)			
NOM	PRENOM		ECOLE
ITEM N°	ACQUIS	NON ACQUIS	REMARQUES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

## Séances 2 à 7: Situations d'entrée, situations d'apprentissage

### Des situations pour «entrer dans l'activité» et les apprentissages,

Pour prendre contact avec l'eau, le groupe, l'enseignant, pour découvrir les premières sensations, les contraintes de l'activité; les premières consignes...

On les retrouvera parfois à l'échauffement ou en situations d'exercice ou d'apprentissage mais elles ne peuvent suffire à des apprentissages significatifs..

### Des situations d'apprentissage et d'exercice pour progresser, apprendre et s'exercer.

Ces situations seront organisées en séances ou leçons par le maître, la maîtresse ou l'éducateur: elles ciblent un nombre limité de savoirs et peuvent être progressives.

De nombreuses situations pédagogiques (pour entrer dans l'activité, pour apprendre et exercer, pour évaluer): Citées ou évoquées dans les plans d'unités d'apprentissage, on y trouvera avec précision :

- l'objectif de la situation ( à quoi sert elle ?) Les objectifs découlent à la fois: des fondamentaux de l'activité.  
Des compétences à atteindre visées par les programmes

- le but pour l'élève : que doit il chercher à faire ?
- l'organisation matérielle et pédagogique (comment s'organiser)?

- les consignes à donner aux élèves (que dit on aux élèves)

- les critères de réussite (à quoi voit on que les élèves réussissent)
- les variantes possibles et complexifications (comment faire évoluer la situation)

## Séances 2 à 7: Situations d'entrée, situations d'apprentissage

En pratique, quels sont les outils disponibles sur le site « [www.ecoles48.net/infos/](http://www.ecoles48.net/infos/) » ?  
(voir aussi le document départemental [www.ac-montpellier.fr/ia48/eps/](http://www.ac-montpellier.fr/ia48/eps/))

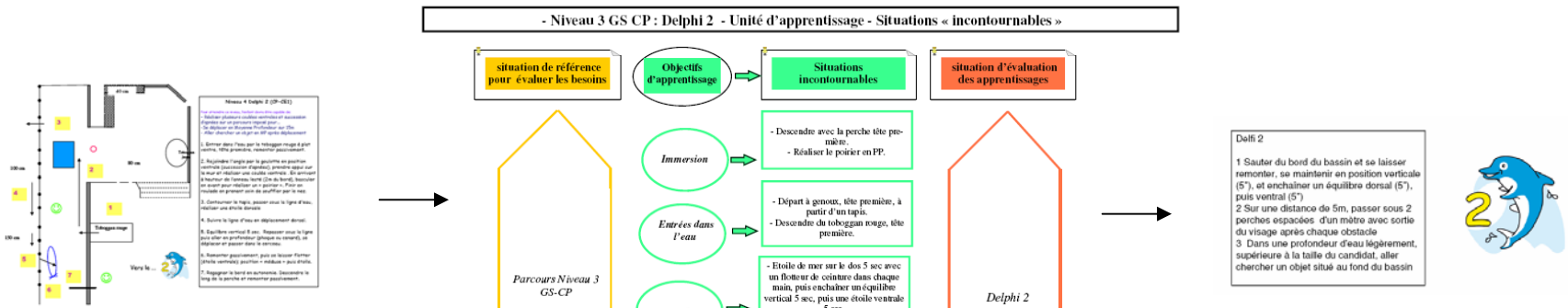
### 1. Nombreuses situations dans les fiches répertoire « toutes prêtes » et les fiches « manuel »

Matériel	Fiche n° 1	Professeur	Objectif(s)
différents récipients - gobelets, arrosoirs, seaux, bouteilles.	Remplir et vider: Jeux de familiarisation Les enfants doivent remplir d'eau un récipient commun (1 pour 4 élèves). Deux équipes prennent l'opposé, l'équipe déclarée vainqueur est celle qui a rempli le récipient la première. Variantes: On peut aussi envisager une action inverse: vider le récipient. On peut imposer un déplacement entre le lieu où l'on prend l'eau et le récipient commun.	GP MP PP	Se familiariser avec l'eau
différents récipients - gobelets, arrosoirs, seaux, ... seuls ou à deux (l'un douche l'autre)	Sous la douche: Rondes et jeux dansés Le enfant ont accès à l'école une chanson qui met en scène un enfant qui fait sa toilette. L'échant se douche. ... seuls ou à deux (l'un douche l'autre)	GP MP PP	Entrer dans l'eau S'immerger Respirer

CYCLE 2 BLOQUER SA RESPIRATION CONTROLER L'APNEE		Fiche C
1- La pause-fauteuil Aller à fléquer en bord de l'eau, le plus longtemps possible.	MP Après avoir été bloqué, poser dans un récipient et aller le point dans un autre récipient.	3- Le saut marin Placer sous des tables, des tables, placés à la verticale de l'eau.
2- La cueillette du jardinier Après avoir été bloqué, poser dans un récipient et aller le point dans un autre récipient.	MP Après avoir été bloqué, poser dans un récipient et aller le point dans un autre récipient.	
4- Les argonautes Réguler un ballon de baudouche sous l'eau.	MP Réguler un ballon de baudouche sous l'eau.	5- Le bouchon (3 fois, 4 fois) Après avoir été bloqué, poser dans un récipient et aller le point dans un autre récipient.
5- Le ballon Réguler un ballon de baudouche sous l'eau.	MP-GP Réguler un ballon de baudouche sous l'eau.	

### 2. Les situations décrites dans les parcours d'évaluation diagnostique peuvent également être réutilisées ici.

### 3. Des situations « incontournables » sont également décrites avant chaque présentation du test Delphi; elles sont décrites succinctement avec un vocabulaire volontairement imagé, tel qu'il est utilisé dans la pratique.



## Séance 8: Situation d'évaluation: tests Delphi ou sauv'nage

### Une ou des situations d'évaluation terminale

Pour vérifier ce que mes élèves ont appris, ce que je leur ai enseigné, où nous en sommes arrivés

#### -Evaluation normative: Delphi ou sauv'nage:

Delfi 2

- 1 Sauter du bord du bassin et se laisser remonter, se maintenir en position verticale (5"), et enchaîner un équilibre dorsal (5"), puis ventral (5")
- 2 Sur une distance de 5m, passer sous 2 perches espacées d'un mètre avec sortie du visage après chaque obstacle
- 3 Dans une profondeur d'eau légèrement supérieure à la taille du candidat, aller chercher un objet situé au fond du bassin



Nom: .....

Prénom: .....

École: .....

Cahier Sauv'nage

Otten le ..... Otten le ..... Otten le .....

Otten le ..... Otten le ..... Otten le .....

#### -Evaluation sommative: Portions de parcours regroupant une compétence:

#### -Formative: parcours et cahier de natation

Nom: .....

Prénom: .....

École: .....

Cahier de natation

150 cm

5

6

7

Vers le ...

5. Equilibre vertical 5 sec. Repasser sous la ligne puis aller en profondeur (phoque ou canard), se déplacer et passer dans le cerceau.

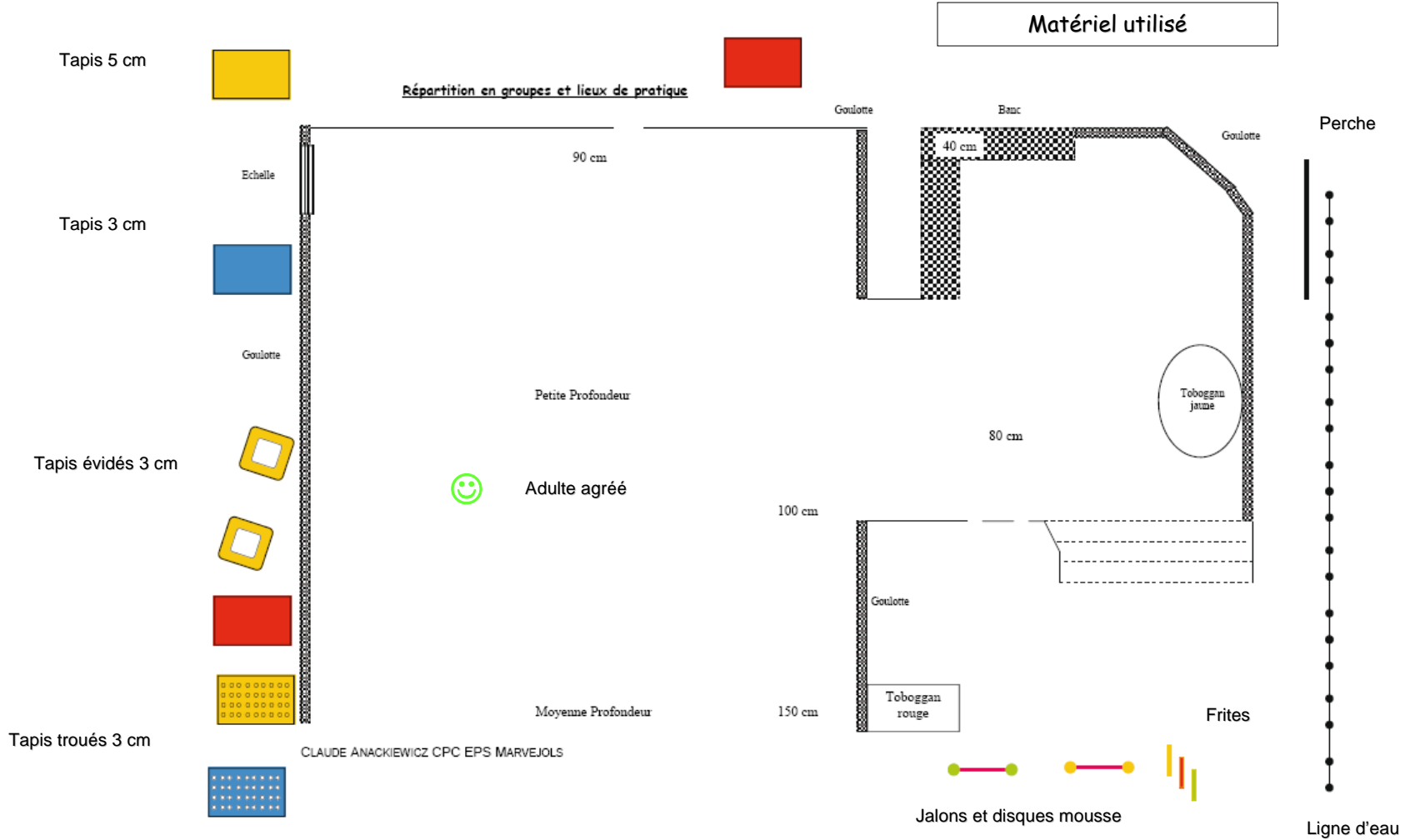
6. Remonter passivement, puis se laisser flotter (étoile ventrale): position « méduse » puis étoile.

7. Regagner le bord en autonomie. Descendre le long de la perche et remonter passivement.

# Outil école

p.02. Conseils pour s'organiser et élaborer son Unité d'apprentissage.  
p.08. Niveau 1 PS MS Atlantie  
p.09. Niveau 2 MS GS Pré Delphi  
p.12. Niveau 3 GS CP Delphi 1

p.15. Niveau 4 CP CE1 Delphi 2  
p.18. Niveau 5 CE1 CE2 Delphi 3  
p.21. Niveau 6 CE2 CM1 Delphi  
p.23. Niveau 7 CM1 CM2 Sauv'nage  
p.24: Annexes



## Repères didactiques en natation et conséquences pédagogiques\*

### 1. Définition de l'activité / Fondamentaux.

#### Qu'est-ce que nager?

« C'est résoudre en toute circonstance, qualitativement et quantitativement, le triple problème posé en permanence du meilleur équilibre, de la meilleure propulsion, et de la meilleure respiration... »

C'est résoudre dans ces trois fondamentaux les différences entre le terrien et l'homme aquatique. C'est aussi « s'informer pour diriger ses actions » Nathalie Gal, « Savoir nager », 1993, « mobiliser la tête et les différents segments par rapport au grand axe du corps, dans un volume d'eau donné ».

#### L'enfant débutant

La maîtrise de l'équilibre sera l'objectif n° 1 des enfants débutants « Toute perte momentanée de l'équilibre entraîne une incapacité physique et mentale » (Wallon), qui à priori chercheront à retrouver un équilibre de terrien: « tête en arrière tendant à rétablir la verticalité, pédalage à la recherche d'un appui solide, tête dressée libérant la vue et les voies respiratoires » Maury et Coudrier « natation pour les 6/12 ans », 2000. Il est donc illusoire de croire que l'on peut proposer une situation sans avoir permis à l'enfant de se construire un équilibre.

#### Nos options pédagogiques

Notre premier soucis sera donc de construire un équilibre aquatique sans bouée ni brassards, qui conduisent à un équilibre de terrien dans l'eau! De même, « l'utilisation massive d'accessoires (ceintures et planches) tend à contourner les difficultés, à masquer la réalité de problèmes... » Raymond Catteau, « devenir meilleur nageur à l'école », 2000.

Pour cela, enfant sera amené à agir sous l'eau, de plus en plus longtemps, en construisant « le corps flottant » avant d'apprendre à se déplacer à la surface et « d'intégrer des solutions ventilatoires pour nager plus loin et plus vite » R Catteau.

Enfin, concernant la propulsion, on privilégiera davantage la recherche de sensations pour être efficace que la reproduction d'un geste, d'une nage codifiée.

#### Contenu des séances:

Respiration + Immersion+ Déplacement +Équilibre +Entrées dans l'eau + Prise d'informations : R.I.D.É.E.P. !  
L'apprentissage de la natation procède par paliers « A chaque palier, les comportements de nage sont organisés en système, en ensemble d'éléments en interaction dynamique dans lequel la transformation d'un élément provoque un basculement du système vers le palier suivant » C Martinez, « nager avec l'eau », 2000.

Les jeux seront d'abord élaborés de façon à privilégier un des fondamentaux, puis l'enfant devra les résoudre simultanément.

Nous proposons les « sept idées- forces » de l' Equipe EPS du tarn, « Album à nager », 2008, pour orienter les apprentissages dès le Cycle 2:

1. *L'apnée est une étape fondamentale, la recherche d'une expiration forcée n'est pas la priorité au cycle 2.* De plus, elle implique des complications dans la recherche de l'équilibre.
2. *L'enfant doit apprendre à rechercher une succession d'apnées,* la gestion des solutions respiratoires viendra plus tard, on recherche d'abord un déplacement le plus loin possible, même si en conséquence, l'expiration va être puissante pour pouvoir inspirer brièvement.
3. *L'immersion totale* (de la verticale vers l'horizontale) permet de se penser comme « un corps flottant », en se relâchant le plus possible. De plus, ce travail permettra d'éliminer certaines peurs comme « se remplir d'eau ou couler comme une pierre »
4. *La position de la tête est déterminante,* elle doit permettre de rééquilibrer le corps vers l'avant, dans l'eau (avec lunettes si nécessaire!)
5. *L'enfant doit vivre l'expérience d'une remontée passive,* découvrant qu'il est très difficile de « tomber vers le fond » (Cf peurs)
6. *La coulée ventrale représente une acquisition essentielle :* équilibre et hydrodynamisme vers un déplacement efficace en propulsion.
7. *Construire au plus tôt un « moteur à l'avant »:* L'action des bras doit être prépondérante par rapport à celle des jambes. De plus, la main constitue un organe sensitif, nécessaire à la prise d'informations, ainsi l'enfant « écoute ce que lui dit sa main » J-C Bos 1998...  
.... *Encore faut-il qu'elle soit libre...!*

## 2. Conséquences pratiques sur l'organisation des séances. :

### L'aménagement du bassin:

Il doit permettre des mises en situation les plus variées possibles , en surface et en profondeur (surtout pour les débutants) qui inciteront l'enfant à agir, expérimenter, échanger puis à ajuster et affiner ses réponses motrices, afin de ne conserver que les conduites les mieux adaptées.

### Constitution des groupes

Les groupes pourront être constitués en plusieurs étapes, pendant les séances « entrée dans l'activité », et à l'issue de la « situation de référence » (voir Unité d'apprentissage).

Organisation des séances : Elles doivent être organisées entre elles en « Unité d'apprentissage » (voir exemples)

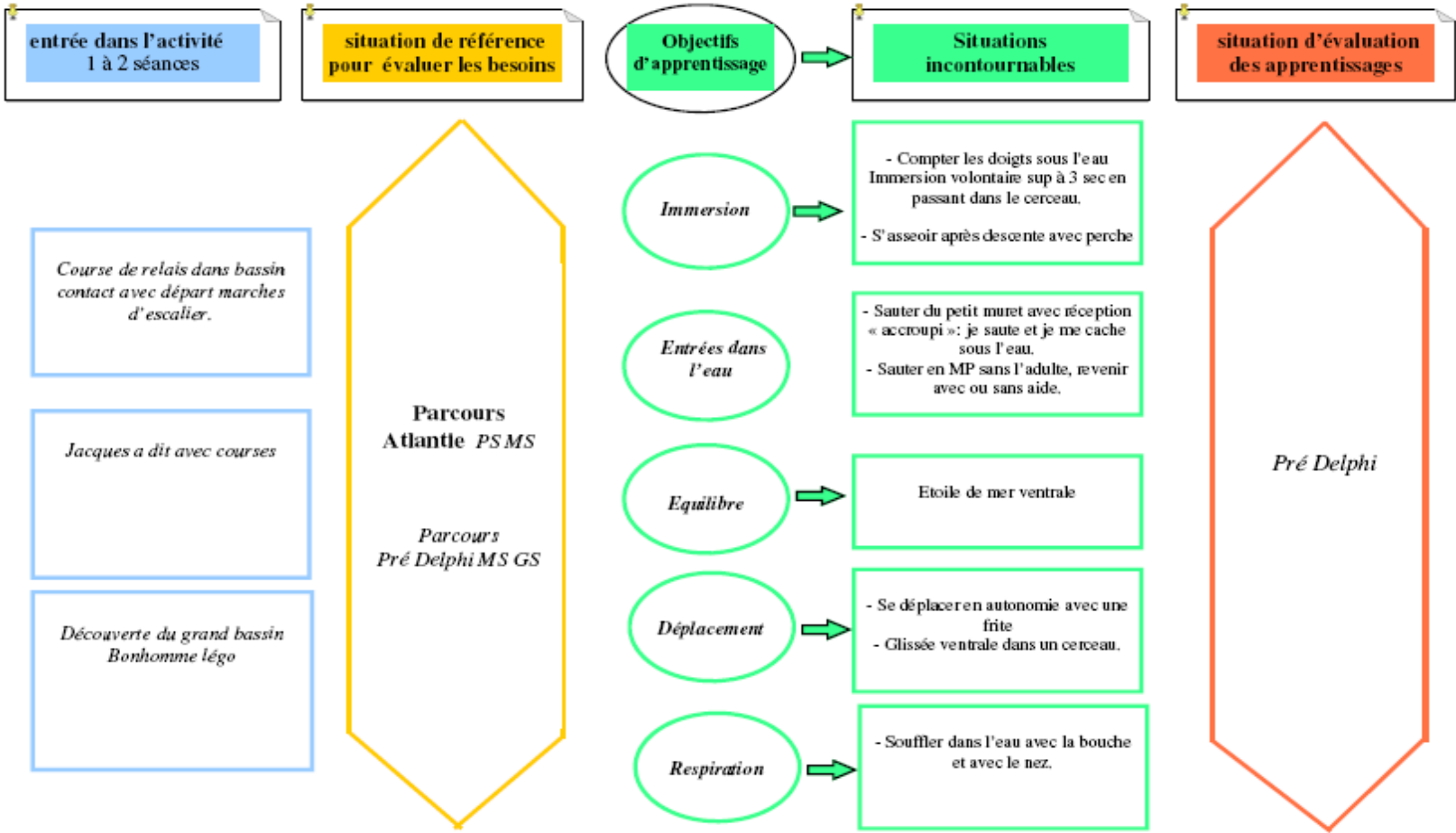
Dans chaque séance, il convient d'assurer un double équilibre:

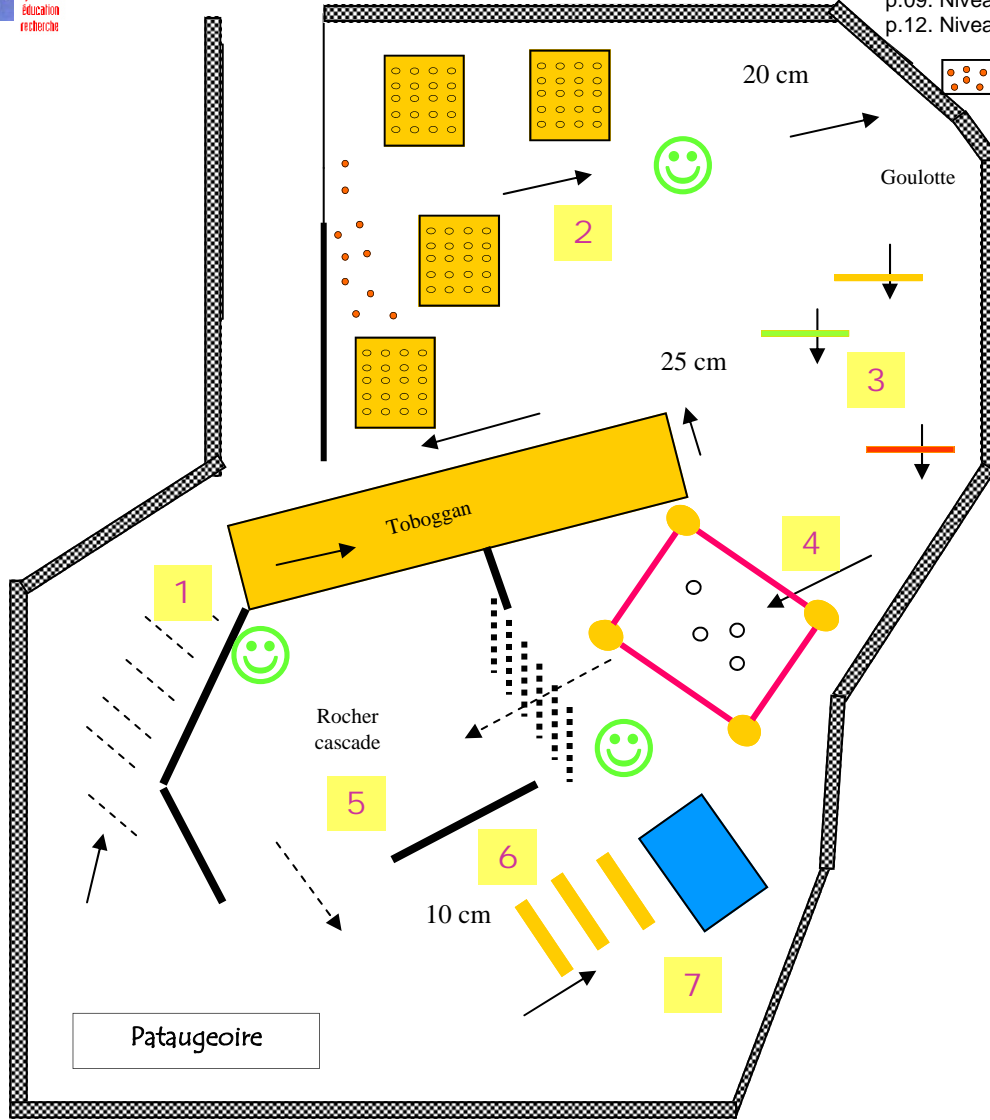
- Équilibre entre des phases actives pendant lesquelles on joue, on compte les points, on perd, on gagne, on dépense de l'énergie, et des moments plus calmes parce qu'on doit récupérer des efforts fournis ou parce que des raisons de sécurité l'imposent (évolution en grande profondeur avec des non-nageurs)
- Équilibre entre les différentes composantes de la natation R.I.D.É.E. Plus le niveau de l'élève va augmenter, plus il devra gérer « le triple problème Équilibre Respiration Propulsion » de façon simultanée, au service d'un Déplacement plus efficace (voir plus haut).

Dans une séance de 40 minutes, et pour chaque groupe de niveau, on peut envisager une entrée dans l'activité, suivie de **deux ateliers de 15 à 20 minutes.**

- L'un comportera un ou plusieurs jeux (cf situations d'apprentissage), centrés sur des difficultés, « blocages », expériences spécifiques.
- L'autre, sous forme de parcours aménagé, permettra à l'enfant de mettre en pratique ses acquis et d'expérimenter.

**- Niveau 1 et 2: Maternelle, Atlantie et Pré Delphi - Unité d'apprentissage- Situations « incontournables »**





### Niveau 1 Atlantie PS-MS

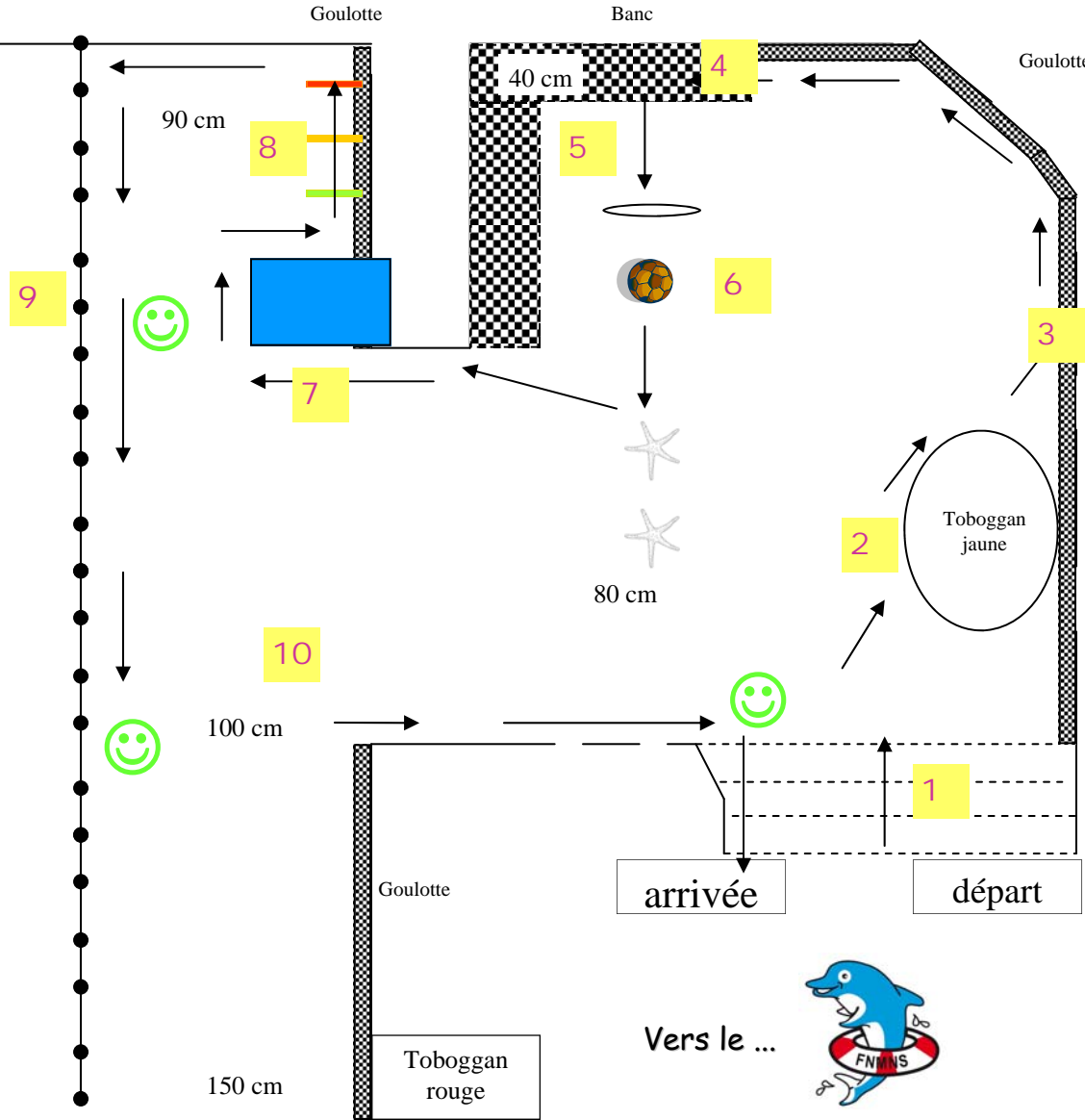
Pour atteindre ce niveau, l'enfant devra être capable de  
-S'allonger dans l'eau  
-Mettre la tête sous l'eau (apnée 3 sec)

1. Glisser et entrer dans l'eau par le toboggan
2. Ramasser des balles, s'allonger sur le tapis troué et avancer à plat ventre pour mettre les balles dans la caisse.
3. Prendre une frite, se déplacer sans poser les pieds au sol
4. Avancer allongé et passer sous la barre pour entrer dans la maison (faite de 4 haltères), récupérer un objet lesté, fabriquer un collier flottant.
5. Passer sous la cascade à 4 pattes
6. Rouler sur le côté sur le tapis en s'allongeant (à l'aide des frites rondes si nécessaire)
7. S'allonger sur le tapis (ep 2 cm) et souffler dans l'eau (avec ou sans paille).

# Outil école

p.02. Conseils pour s'organiser et élaborer son Unité d'apprentissage.  
p.08. Niveau 1 PS MS Atlantie  
p.09. Niveau 2 MS GS Pré Delphi  
p.12. Niveau 3 GS CP Delphi 1

p.15. Niveau 4 CP CE1 Delphi 2  
p.18. Niveau 5 CE1 CE2 Delphi 3  
p.21. Niveau 6 CE2 CM1 Delphi  
p.23. Niveau 7 CM1 CM2 Sauv'nage  
p.24. Annexes



## Niveau 2 Pré Delphi - MS/GS

Pour atteindre ce niveau, l'enfant devra être capable de:

- Réaliser une coulée ventrale (apnée 5 sec)
- Se laisser flotter
- Réaliser une étoile ventrale
- Se déplacer sous l'eau sur 1,50m.
- Réaliser une succession d'apnées avec appuis

1. Prendre une frite, entrer dans l'eau par les marches
2. Contourner le toboggan, monter par la droite et glisser.
3. Se déplacer le long de la goulotte sans mettre les pieds au sol.
4. Monter sur la marche, se déplacer à l'horizontale avec la frite. La laisser.
5. Sauter dans l'eau avec réception « caché! », prendre appui sur les marches pour réaliser une coulée ventrale « Superman » (regard vertical), et passer dans le cercueil. Taper des pieds « petite mousse » pour aller le plus loin possible.
6. Ramasser un objet lesté, remonter passivement et se laisser flotter, puis réaliser une étoile ventrale.
7. Faire le tour du tapis en prenant appui sur le tapis sans poser les pieds au sol.
8. Passer sous les frites en succession d'apnées, en appui sur le bord.
9. Récupérer une frite, longer le bord jusqu'à la ligne d'eau, se déplacer jusqu'au tapis le long de la ligne.
10. Regagner le bord.
11. Tenir le bord, se cacher sous l'eau en comptant le plus longtemps possible.

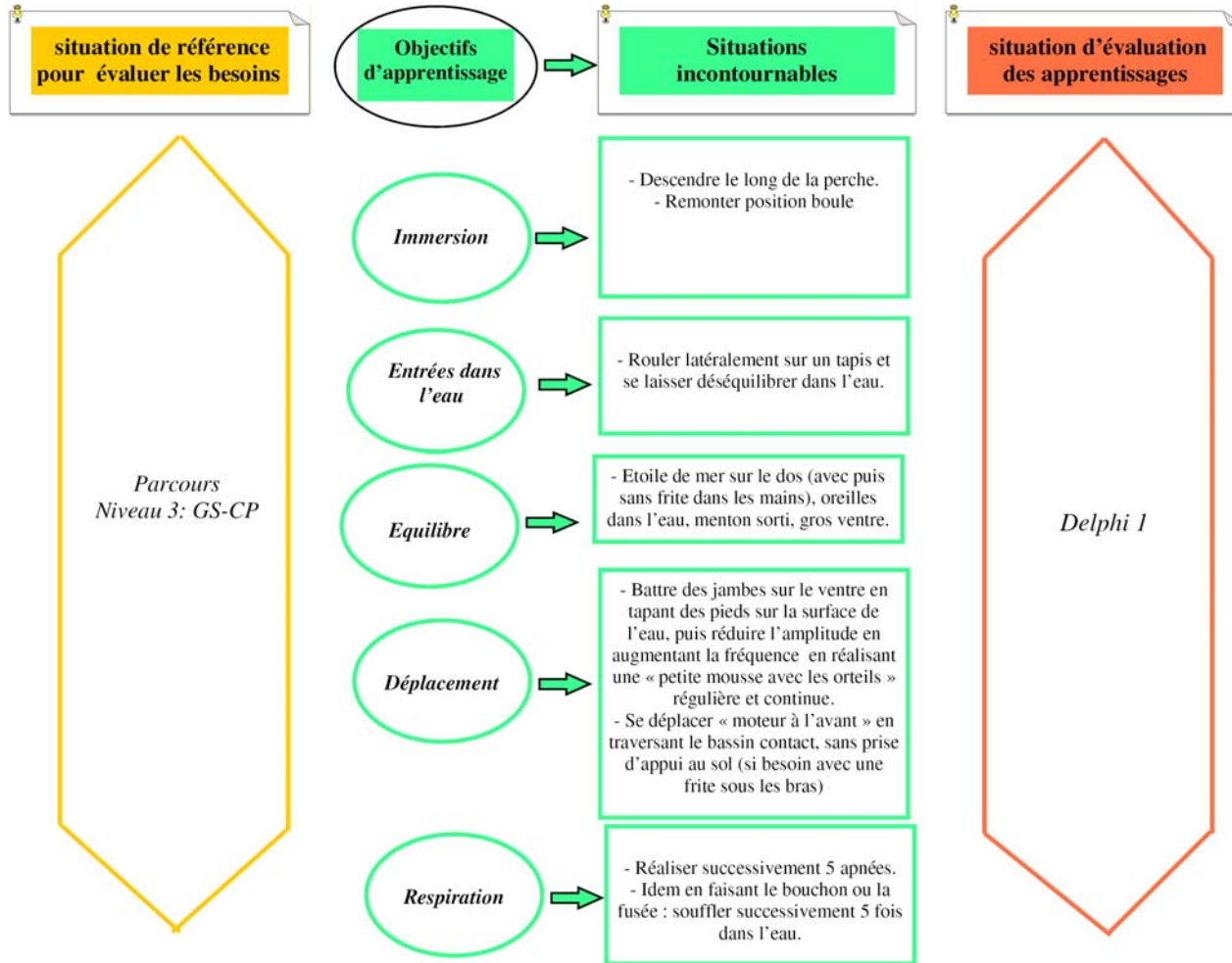


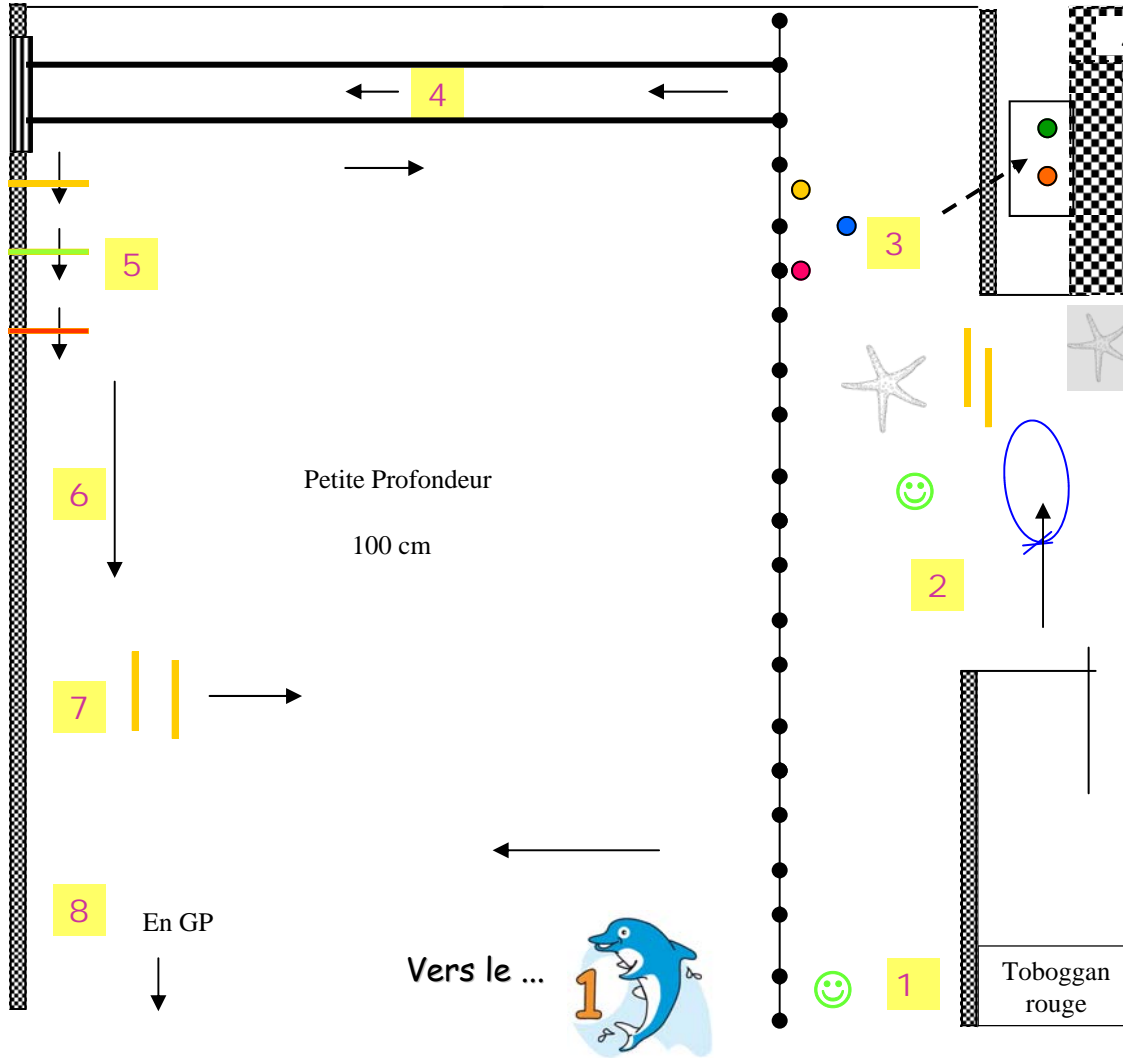
## Pré Delfi

- 1 A partir du bord sauter en eau profonde
- 2 Revenir seul sur une distance d'environ 1,50 mètres
- 3 Sortir de l'eau sans aide



**- Niveau 3 GS—CP: Delphi 1 - Unité d'apprentissage - Situations « incontournables »**





### Niveau 3 Delphi 1 (GS-CP)

Pour atteindre ce niveau, l'enfant devra être capable de:  
- Réaliser plusieurs coulées ventrales et succession d'apnées pour se déplacer sur 3 mètres, sans appui. - - Equilibre dorsal, recherche d'objets en MP.  
Parcours possible en 3 ateliers.

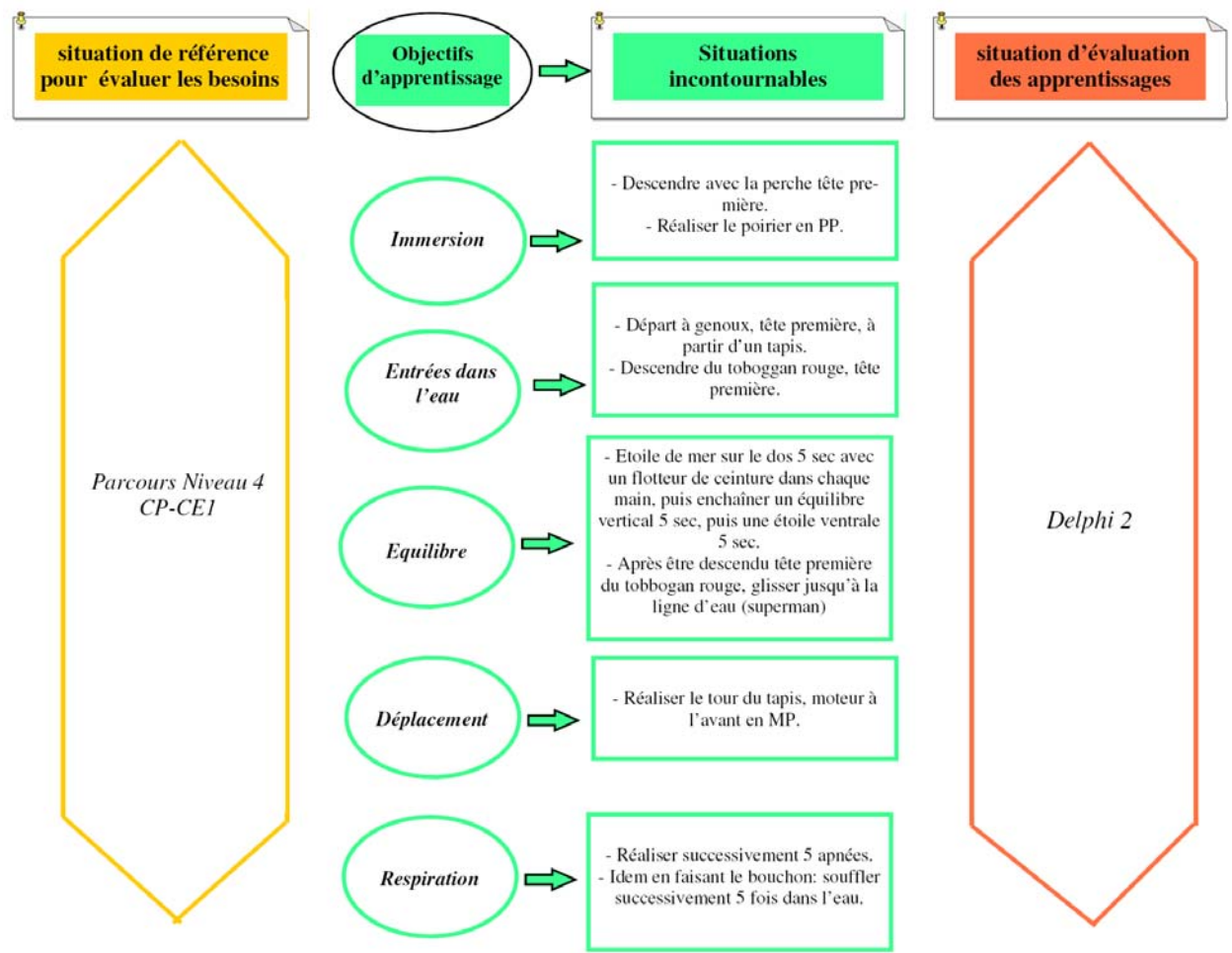
- 1: Entrée par le toboggan rouge, et dans l'eau, remonter passivement et se laisser flotter.
- 2: Prendre appui sur le mur pour réaliser une coulée ventrale (regard vertical) et passer dans le cerceau en PP. Aller le plus loin possible en battant des pieds « petite mousse ». Se laisser remonter. Equilibre ventral. Prendre deux frites et réaliser une étoile dorsale. Puis une seule frite, puis sans frite.
- 3: Récupérer un objet lesté, se laisser flotter, le lancer dans le panier.
- 4: Passer sous la ligne d'eau. Se tracter à l'aide des cordes tendues pour traverser la piscine en MP en s'allongeant, battant des pieds « petite mousse », tête sous l'eau, regard vertical, en succession d'apnées. Retour sur le dos avec ou sans frite dans la main gauche (appui possible sur la corde).
- 5: Passer sous les frites en succession d'apnées sans prendre appui sur la goulotte..
- 6 S'allonger en cheminant le long de la goulotte, petite mousse + moteur à l'avant.
- 7 Prendre une frite sous les bras et se déplacer petite mousse + «moteur à l'avant» sur 15 mètres, tête immergée, en succession d'apnées, effectuer un Aller-retour.
- 8: Sauter en grande profondeur, se laisser remonter, revenir seul au bord. Sortir seul du bassin et revenir en 4 (retour sur le dos).

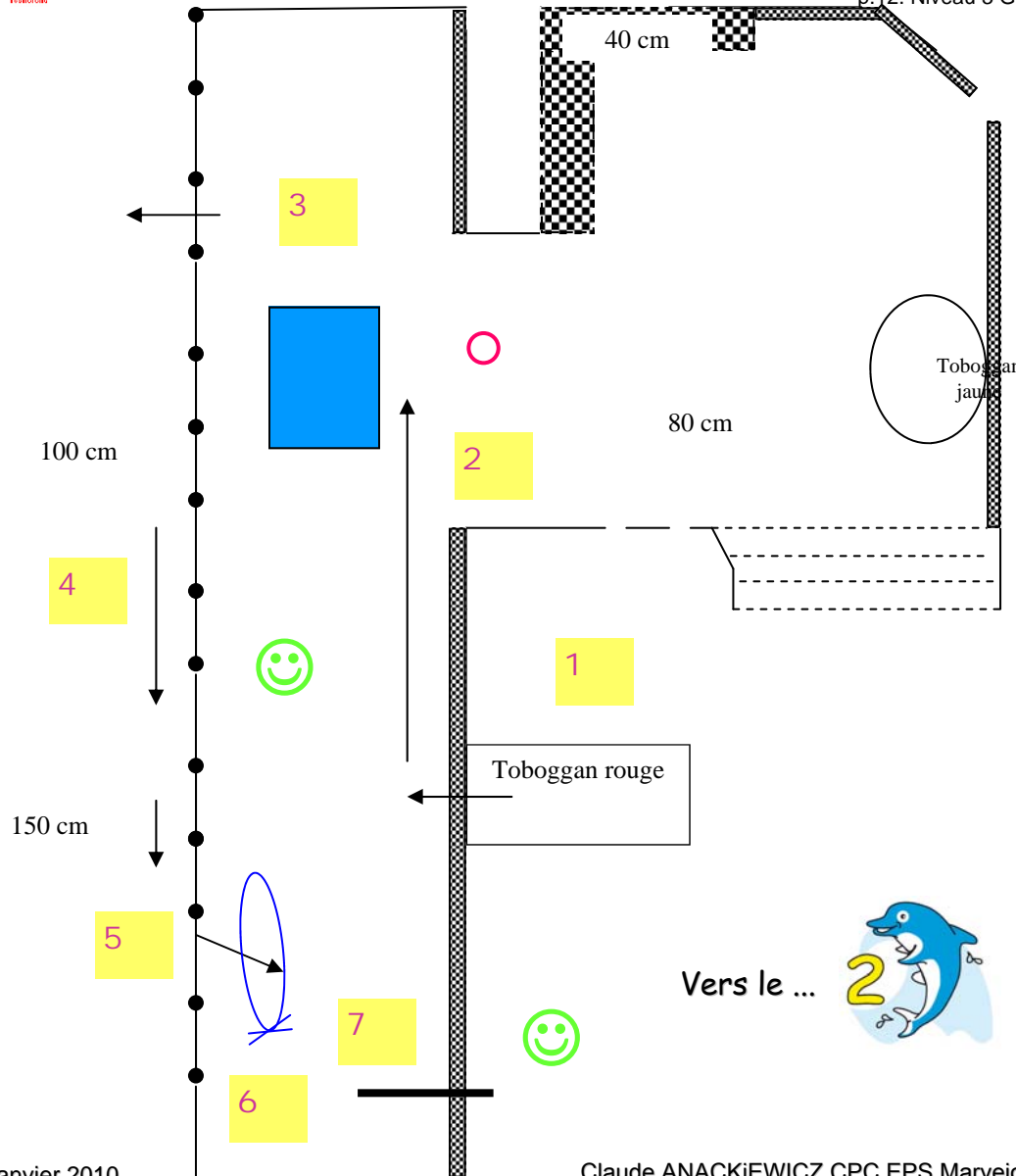
## Delfi 1

- 1 Départ assis au bord du bassin: effectuer une entrée libre dans l'eau et se laisser remonter
- 2 Départ dans l'eau s'équilibrer sur le ventre ou sur dos pendant 5" puis, se déplacer sur 3m puis, se déplacer sur 3m dans la position de son choix
- 3 Dans une profondeur d'eau supérieure, à la longueur du bras du candidat, aller chercher un objet situé au fond du bassin



**- Niveau 4 CP CE1 : Delphi 2 - Unité d'apprentissage - Situations « incontournables »**





### Niveau 4 Delphi 2 (CP-CE1)

Pour atteindre ce niveau, l'enfant devra être capable de:

- Réaliser plusieurs coulées ventrales et succession d'apnées sur un parcours imposé pour...
- Se déplacer en Moyenne Profondeur sur 15m
- Aller chercher un objet en MP après déplacement

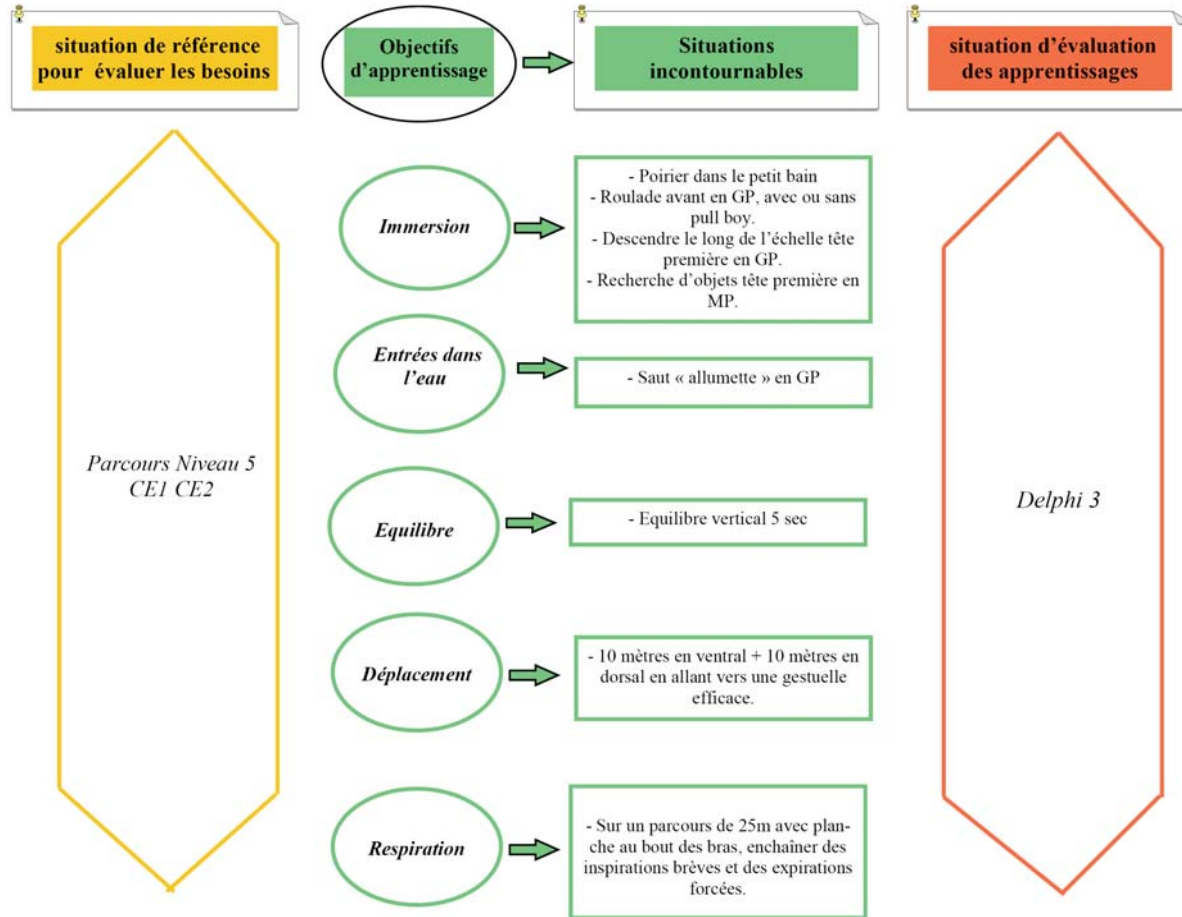
1. Entrer dans l'eau par le toboggan rouge à plat ventre, tête première, remonter passivement.
2. Rejoindre l'angle par la goulotte en position ventrale (succession d'apnées), prendre appui sur le mur et réaliser une coulée ventrale. En arrivant à hauteur de l'anneau lesté (2m du bord), basculer en avant pour réaliser un « poirier ». Finir en roulade en prenant soin de souffler par le nez.
3. Contourner le tapis, passer sous la ligne d'eau, réaliser une étoile dorsale
4. Suivre la ligne d'eau en déplacement dorsal.
5. Equilibre vertical 5 sec. Repasser sous la ligne puis aller en profondeur (phoque ou canard), se déplacer et passer dans le cerceau.
6. Remonter passivement, puis se laisser flotter (étoile ventrale); position « méduse » puis étoile.
7. Regagner le bord en autonomie. Descendre le long de la perche et remonter passivement.

## Delfi 2

- 1 Sauter du bord du bassin et se laisser remonter, se maintenir en position verticale (5"), et enchaîner un équilibre dorsal (5"), puis ventral (5")
- 2 Sur une distance de 5m, passer sous 2 perches espacées d'un mètre avec sortie du visage après chaque obstacle
- 3 Dans une profondeur d'eau légèrement, supérieure à la taille du candidat, aller chercher un objet situé au fond du bassin



**- Niveau 5 CE1 CE2 : Delphi 3 - Unité d'apprentissage - Situations « incontournables »**

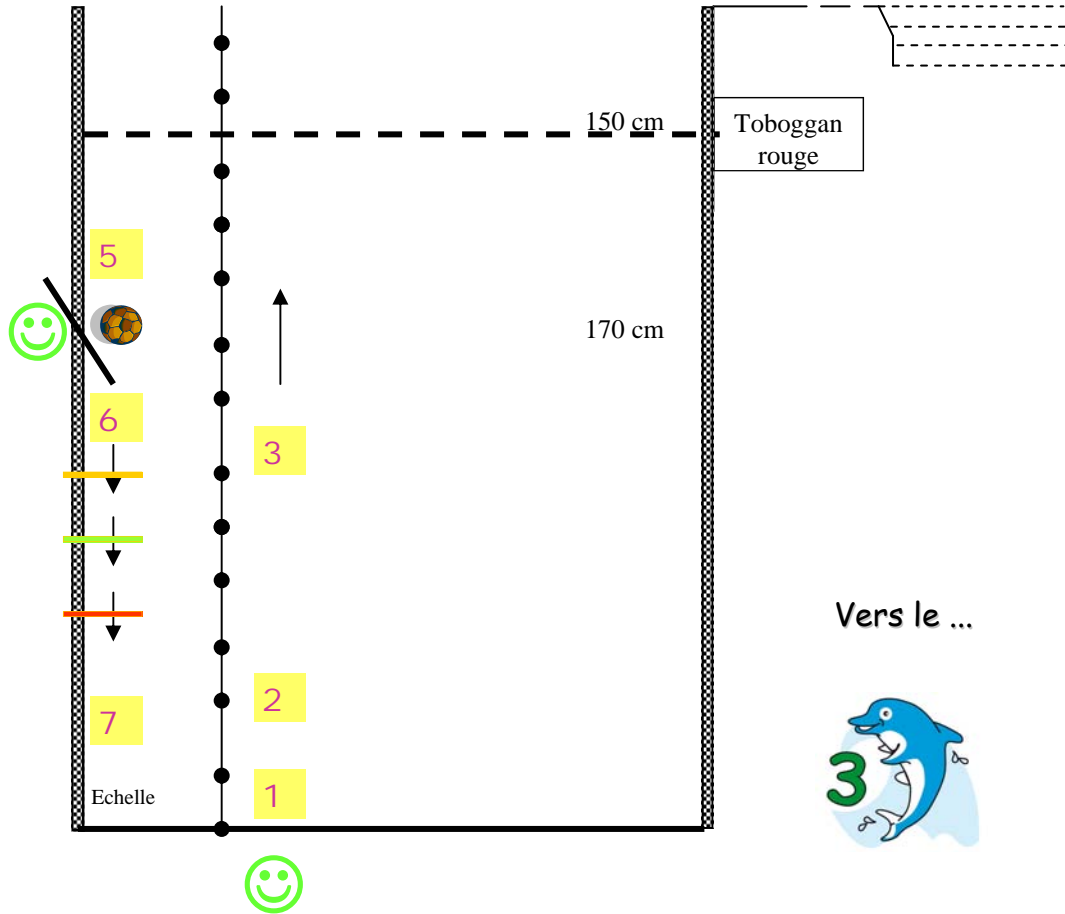


## Outil école

p.02. Conseils pour s'organiser et élaborer son Unité d'apprentissage.  
p.08. Niveau 1 PS MS Atlantie  
p.09. Niveau 2 MS GS Pré Delphi  
p.12. Niveau 3 GS CP Delphi 1

p.15. Niveau 4 CP CE1 Delphi 2  
p.18. Niveau 5 CE1 CE2 Delphi 3  
p.21. Niveau 6 CE2 CM1 Delphi  
p.23. Niveau 7 CM1 CM2 Sauv'nage  
p.24. Annexes

4



### Niveau 5 Delphi 3 (CE1/CE2)

Pour atteindre ce niveau, l'enfant devra être capable de:

- Se déplacer efficacement sur le dos et sur le ventre en grande profondeur grâce à des succession d'apnées sur 25 mètres sur un parcours imposé
- Plonger en canard et se déplacer efficacement en profondeur.

1. Entrer dans l'eau « allumette » en réalisant un saut à 360°, se laisser remonter.
2. S'équilibrer sur le ventre (étoile ventrale)
3. Se déplacer en sécurité sur le ventre sur 25m. Sous les drapeaux, récupérer un anneau lesté sans reprise d'appui.
4. Passer sous la ligne d'eau. Etoile dorsale et revenir sur le dos jusqu'à l'adulte (infirmier)
5. Prendre appui sur le bord pour se reposer. Réaliser un équilibre vertical 5 sec puis sans reprise d'appui, descendre en canard pour aller chercher un objet lesté à hauteur de la porte de l'infirmier.
6. Nager en réalisant une succession d'apnées sous 4 frites, sans reprise d'appui.
7. Se déplacer jusqu'à l'échelle sans appui sur le dos.

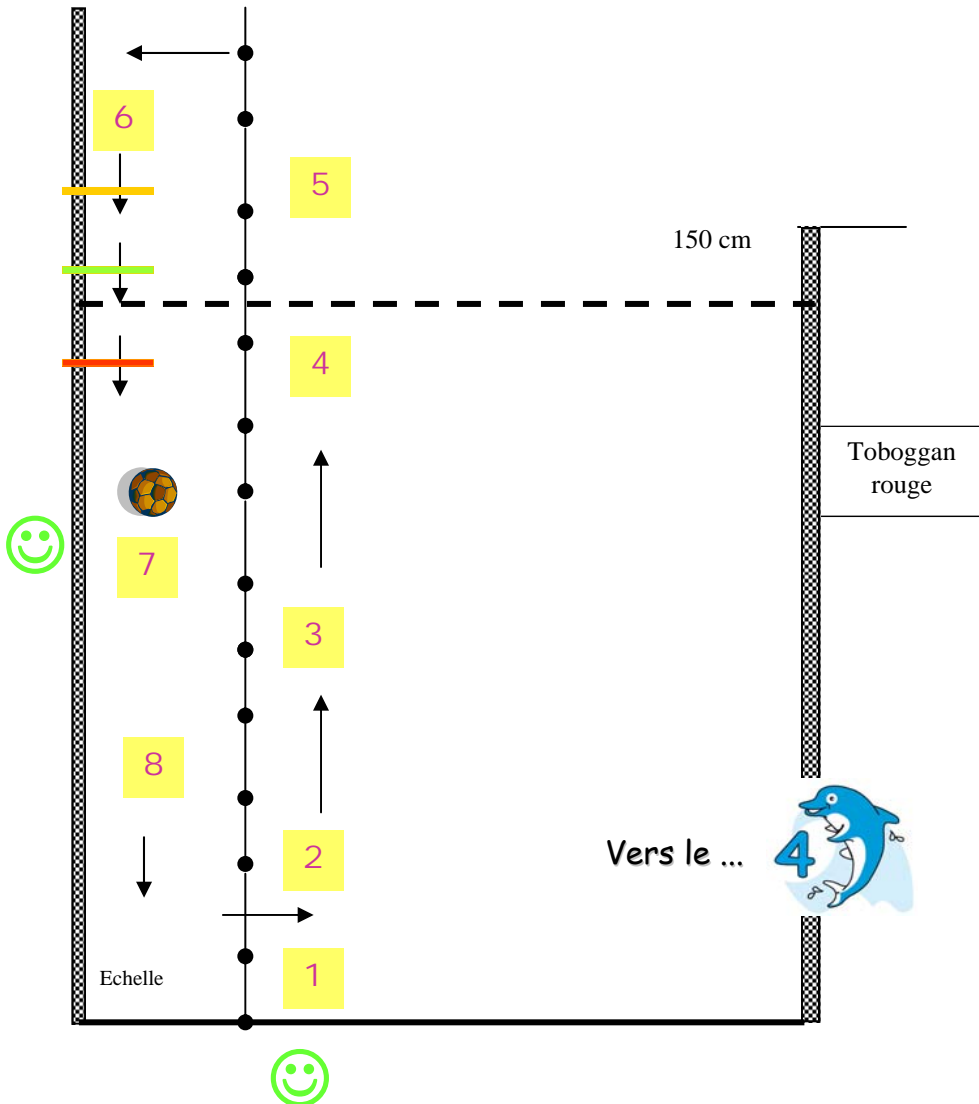
## Delfi 3

Sur une distance de 15 m

1 Entrer verticalement dans l'eau (bras le long du corps, jambes serrées "allumette"), se laisser remonter passivement, puis effectuer un déplacement ventral sur 5m; suivi d'un passage sous un 1er obstacle ( ligne d'eau ou perche). Se mettre en position verticale( 5") et effectuer un second passage sous un autre obstacle distant de 5m du précédent, terminer le parcours sur 5 m en position dorsale

2 Départ dans l'eau, se déplacer en position ventrale sur 5m; aller chercher un objet situé à une profondeur légèrement supérieure à la taille du candidat et le ramener au point de départ du parcours





### Niveau 6 Delphi 4 (CE2/CM1)

Pour atteindre ce niveau, l'enfant devra être capable de:

- Flotter sur le ventre et le dos ...
- Se déplacer sur le dos et sur le ventre grâce à des succession d'apnées sur 30 mètres sur un parcours imposé ...
- comportant un déplacement en profondeur.

1. Entrer dans l'eau en réalisant un saut 360°, se laisser remonter.
2. S'équilibrer sur le dos.
3. Se déplacer sur le dos
4. Rester en équilibre vertical 5 sec.
5. Se déplacer sur le ventre et passer sous la ligne d'eau
6. Nager sans appuis en réalisant une succession d'apnées sous 4 frites, sans s'arrêter.
7. Sans reprise d'appuis, descendre en canard) pour aller chercher un objet lesté (1,80m)
8. Se déplacer jusqu'à l'échelle sans appui. Souffler une minute et réaliser le parcours une deuxième fois.
9. Réaliser une longueur de bassin en déplacement ventral et retour en dorsal sans reprise d'appui.

## Delfi 4

Sur une distance de 25 m

1 Entrer dans l'eau en position verticale, se laisser remonter et s'équilibrer 5" en position ventrale; se déplacer pour pénétrer dans un cerceau situé à 5m du point de départ et s'y maintenir verticalement pendant 5" ; continuer en déplacement dorsal pendant 10m, s'arrêter et s'équilibrer 5" en position dorsale, se redresser et aller chercher un objet à une profondeur situé entre 1,50m et 1,80m et le ramener au bord.





## Outil école

- p.02. Conseils pour s'organiser et élaborer son Unité d'apprentissage.
- p.08. Niveau 1 PS MS Atlantie
- p.09. Niveau 2 MS GS Pré Delphi
- p.12. Niveau 3 GS CP Delphi 1

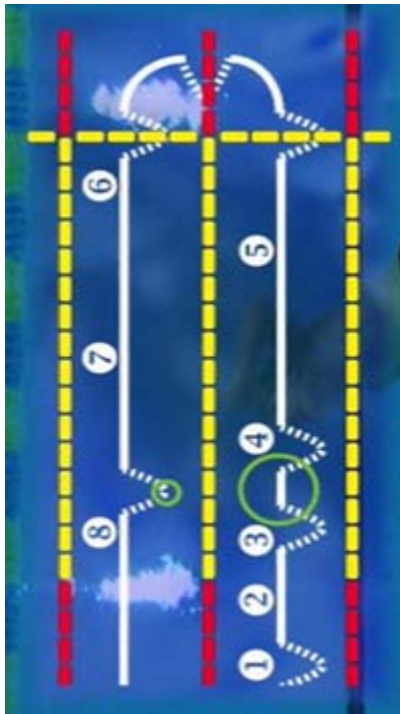
- p.15. Niveau 4 CP CE1 Delphi 2
- p.18. Niveau 5 CE1 CE2 Delphi 3
- p.21. Niveau 6 CE2 CM1 Delphi
- p.23. Niveau 7 CM1 CM2 Sauv'nage
- p.24. Annexes

## Niveau 7 Sauv'nage CM1/CM2

### Sauv'nage

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appui solide, sans lunettes.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «Être capable de...»	CRITERES DE REUSSITE
1	<b>Enchaînement entrée dans l'eau et immersion</b> Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.	Sauter du bord, se laisser remonter passivement.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion. (*)
2	<b>Flottaison ventrale</b> Réaliser une flottaison ventrale.	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Équilibre ventral, maintenu en surface pendant 5 secondes. (Épaules et bassin en surface)
3	<b>Immersion orientée</b> Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.	Nager jusqu'au cerceau et y entrer.	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.
4	<b>Équilibre vertical</b> Se maintenir en position verticale.	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.	Tête émergée pendant 5 secondes. (*) (Oreilles et bouche hors de l'eau)
5	<b>Enchaînement déplacement ventral et immersion</b> Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle (ex : lignes d'eau). (3 à 4 espaces d'au moins 1,50 m)	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle. (*)
6	<b>Flottaison dorsale</b> Réaliser une flottaison dorsale.	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes. (Épaules et bassin à la surface)
7	<b>Déplacement dorsal</b> Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (entre 15m et 20m).	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
8	<b>Exploration de la profondeur</b> Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une localisation et la saisie d'un objet et une remontée maîtrisée.	A la fin du parcours, aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au dessus de l'eau, le lâcher, terminer le parcours en position dorsale.	Remonter l'objet et le montrer au dessus de la surface. L'objet est immergé à 1,80 m de profondeur (plus ou moins 30 cm en fonction de l'âge).



# Outil école

p.02. Conseils pour s'organiser et élaborer son Unité d'apprentissage.  
p.08. Niveau 1 PS MS Atlantie  
p.09. Niveau 2 MS GS Pré Delphi  
p.12. Niveau 3 GS CP Delphi 1

p.15. Niveau 4 CP CE1 Delphi 2  
p.18. Niveau 5 CE1 CE2 Delphi 3  
p.21. Niveau 6 CE2 CM1 Delphi  
p.23. Niveau 7 CM1 CM2 Sauv'nage  
p.24: Annexes

**Natation**      Grille d'évaluation individuelle      Niveau ..... Delphi ..... (Classe .....)

Nom de l'élève: .....      Ecole:.....

Item N°	Acquis	Non acquis	Remarques
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

Outil école

p.02. Conseils pour s'organiser et élaborer son Unité d'apprentissage.  
p.08. Niveau 1 PS MS Atlantie  
p.09. Niveau 2 MS GS Pré Delphi  
p.12. Niveau 3 GS CP Delphi 1

p.15. Niveau 4 CP CE1 Delphi 2  
p.18. Niveau 5 CE1 CE2 Delphi 3  
p.21. Niveau 6 CE2 CM1 Delphi  
p.23. Niveau 7 CM1 CM2 Sauv'nage  
p.24: Annexes

Cahier Sauv'nage

Nom: .....

Prénom: .....



Obtenu le .....



Obtenu le .....



Obtenu le .....



Obtenu le .....



Obtenu le .....



Obtenu le .....

École: .....

- p.02. Conseils pour s'organiser et élaborer son Unité d'apprentissage.
- p.08. Niveau 1 PS MS Atlantie
- p.09. Niveau 2 MS GS Pré Delphi
- p.12. Niveau 3 GS CP Delphi 1

- p.15. Niveau 4 CP CE1 Delphi 2
- p.18. Niveau 5 CE1 CE2 Delphi 3
- p.21. Niveau 6 CE2 CM1 Delphi
- p.23. Niveau 7 CM1 CM2 Sauv'nage
- p.24: Annexes

ÉVALUATION NATATION						
Effectifs classe :	Ecole : ..... Classe de .....					
	Nombre de réussites par Delphi					
PS : .....						
MS : .....						
GS : .....						
CP : .....						
CE1 : .....						Nb Réussites Palier 1: .....
	<b>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.</b> - Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. - Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.					
CE2 : .....						
CM1 : .....						
CM2 : .....						
Deuxième palier fin C3	Nb réussites Palier 2: .....					
	<b>L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.</b> - Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord. - Enchaîner un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par ex pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace avant de regagner le bord.					
Troisième palier 	<b>L'évaluation s'effectue en réalisant le parcours complet.</b> 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 20m : 10m sur le ventre et 10m sur le dos - réaliser un surplace de 10 secondes - s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.					