Règlement : Savoir Nager

Bibliothèque BRK-EPS

Maîtriser les compétences fondamentales en natation pour assurer la sécurité et l'autonomie dans l'eau.

Compétences Fondamentales

Immersion et Respiration

L'élève doit être capable de s'immerger totalement et d'expirer sous l'eau pour contrôler sa respiration.

Flottaison sur le Dos et le Ventre

L'élève doit maintenir une position de flottaison stable pendant au moins 5 secondes sans assistance.

Déplacement Autonome sur 25m

L'élève doit être capable de nager au moins 25 mètres sans s'arrêter en utilisant une technique de propulsion efficace.

Entrée et Sortie de l'Eau

L'élève doit savoir entrer dans l'eau en toute sécurité et sortir sans aide, même en l'absence d'échelle.

Sécurité et Prévention des Risques

Reconnaissance des Signaux de Sécurité

L'élève doit être capable d'identifier les panneaux et consignes de sécurité en milieu aquatique.

Maîtrise de l'Apnée Sécurisée

L'élève ne doit pas retenir sa respiration trop longtemps et doit être capable de remonter à la surface calmement.

Capacité à se Retourner en Cas de Chute

L'élève doit être capable de se retourner sur le dos après une chute involontaire dans l'eau.

Savoir Rejoindre un Bord ou un Point d'Appui

L'élève doit être capable de rejoindre un bord ou un objet flottant en cas de besoin.

Techniques de Nage

Coordination des Mouvements

L'élève doit coordonner les bras et les jambes pour assurer une propulsion fluide et continue.

Maîtrise de la Respiration

L'élève doit savoir respirer latéralement ou en alternance pour ne pas interrompre la nage.

Stabilisation de la Position du Corps

L'élève doit éviter les mouvements parasites et maintenir une position horizontale pour réduire la résistance de l’eau.

Capacité à Changer de Direction

L'élève doit être capable de modifier sa trajectoire et de se déplacer vers un point précis.

Évaluation des Compétences

Test du Savoir-Nager

L'élève doit être capable de sauter dans l’eau, flotter 5 secondes, se retourner, nager 25m et sortir de l’eau sans assistance.

Respect des Consignes

L'élève doit montrer qu’il comprend et applique les règles de sécurité en milieu aquatique.

Capacité à Récupérer

L'élève doit être capable de gérer son effort et de récupérer sans panique après un exercice de nage.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.