

TEST d'évaluation 1 DU « savoir nager » départemental	Champs d'apprentissages - compétences en EPS
<p>Test 1 niveau « d'autonomie » a été ajusté au Certificat d'Aisance Aquatique sans brassière de sécurité (gilet de sauvetage) – il peut être validé par le professeur des écoles.</p> <p>But : enchaîner dans l'ordre sans lunettes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter puis remonter • Flotter sur le dos pendant 5 secondes • Effectuer un surplace (à la verticale) tête hors de l'eau 5 secondes • Se déplacer sur 20 mètres en ventral (en autonomie) • S'immerger pour passer sous un obstacle flottant <p>Organisation :</p> <p>En grande profondeur, les élèves n'ont pas pied</p> <p>Critères de réussite :</p> <p>Enchaîner les différentes actions sans s'arrêter</p> <p><i>Si le test 1 est réussi le professeur pourra délivrer le certificat d'aisance aquatique à l'élève ou à son représentant légal. Ce certificat permet aux élèves de pratiquer les activités nautiques/ aquatiques (voile – canoë – kayak- planche à voile – surf – sauvetage cotier) à l'école et en dehors de l'école.</i></p>	<p>Adapter ses déplacements à des environnements variés. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.</p> <p>S'immerger, se laisser flotter, se déplacer 20m en ventral , se déplacer sous l'eau</p> <p><i>Connaissances- compétence méthodologique</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles d'hygiène et de sécurité des piscines • Le vocabulaire : entrer, s'immerger, se déplacer, flotter • Utiliser sa frite en sécurité <p><i>Capacités- compétence motrice</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • S'immerger totalement, prendre des informations sous l'eau • Perdre ses appuis plantaires, s'équilibrer par l'action des jambes à partir d'appuis manuels solides (lignes d'eau, objet flottant). • Augmenter le temps d'apnée inspiratoire (inspiration forcée maintenue) • Accepter la remontée passive. Mettre en relation respiration et flottabilité • Se laisser porter par l'eau dans différents équilibres • Se déplacer sans matériel en utilisant l'action des bras et jambes dans une position proche de l'horizontal • Sauter dans l'eau après une impulsion <p><i>Attitudes – compétence sociale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les consignes de fonctionnement • Assurer sa sécurité