

NATATION Cycle 3

RENCONTRE JEUX D'EAU

Formule possible:

Organisation

Participation de 4 classes.

Pour le bon déroulement de la rencontre :

- constitution des équipes en classe (chaque enfant doit participer à 2 jeux au moins, toute la classe est concernée).
- explication des jeux en classe. Chaque enfant doit savoir à quel jeu il participe et connaître sa place (plot, petit bain...)

Chaque classe se voit attribuer un plot par tirage au sort.

Notation : chaque jeu rapporte 1, 2, 3 ou 4 points.

Règle générale : chaque nageur doit toucher le mur avant le départ du suivant.

Jeux :

1. Relais de vitesse nage libre : 12 élèves

- 6 élèves partent du plot : départ plongé ou sauté
- 6 élèves partent côté petit bain : départ sauté
- style de nage au choix du nageur

2. Relais 2 nages : nombre pair d'élèves

- départ du plot : plongeon ou saut + nage ventrale au choix
- côté petit bain : départ dans l'eau + nage dorsale

3. Relais 3 nages : 12 élèves

- départ : cf . relais 2 nages
- 1^{er} nageur en dos, 2^e nageur en brasse, 3^e nageur en crawl, 4^e en dos

4. Relais « les petits bateaux » : 16 élèves

Couché sur une planche, faire la traversée le plus vite possible en se propulsant avec les bras et les jambes.

Le départ se fait dans l'eau .

5. Recherche d'objet : 10 élèves

- départ du plot : le nageur plonge ou saute et va poser un anneau sur un cône immergé
- départ petit bain : le nageur saute, nage et cherche l'anneau qu'il apporte au suivant

6. La course au trésor : nombre d'élèves à déterminer

Sans contrainte de temps, chaque élève doit chercher le maximum de pinces à linge en plongeant une seule fois. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus grand nombre.

7. Cascade de plongeurs : 12 élèves (largeur de la piscine)

- le 1^{er} élève plonge, nage, touche le mur...
- le 2^e plonge, nage, touche le mur...

8. Transport du mannequin : nombre d'élèves à déterminer

Départ dans l'eau avec le mannequin : nager sur le dos et passer le mannequin au suivant (pas de pénalité si le mannequin est immergé).

9. Sauvetage : 2 équipes de 4 enfants

Chaque équipe se compose d'un enfant en difficulté, d'un sauveteur et de 2 tireurs.

- le sauveteur est encordé. Il part du petit bain, nage 25m, cherche son camarade qui est au plot dans l'eau.
- les 2 enfants se laissent ramener sur le dos, par les tireurs.

Les deux sauvetages se font séparément.

10. La chaîne des pompiers : une équipe de 8 élèves

En se passant un seul objet à la fois (tube, anneau, planche,...) de main en main, les joueurs vident la caisse placée côté petit bain et déposent sur le mur côté grand bain, le plus vite possible.

Départ : les 8 joueurs se trouvent côté petit bain hors de l'eau.

Au signal : ils se répartissent dans leur ligne d'eau et se passent les objets.

11. Transport : nombre d'équipes de 2 enfants à déterminer

Départ dans l'eau avec un camarade en difficulté.

Nager sur le dos (18m environ) en transportant le camarade : celui-ci est autorisé à effectuer des battements de jambe.

TESTS NATATION

en contrôle continu
Niveaux 1, 2, 3, 4 et 5

Utilisation des fiches d'évaluation

(Ces tests reprennent les compétences précisées dans le nouveau livret.)

- Cochez ou coloriez la case correspondant au test réussi.
- L'élève doit avoir réussi tous les tests correspondant à un niveau pour obtenir ce dernier.
- Les tests d'un même niveau sont classés par ordre de difficulté, cependant il est possible de les passer dans un ordre différent.
- A chaque niveau est associé un brevet USEP :
 - niveau 1 : blanc
 - niveau 2 : jaune
 - niveau 3 : vert
 - niveau 4 : bleu
 - niveau 5 : rouge
- Pour recevoir gratuitement des diplômes, envoyez à la Délégation Départementale le formulaire de demande de récompenses.

TESTS USEP DE NIVEAU 1

1. Debout dans le petit bain, met le visage dans l'eau et souffle pendant 5 secondes.
2. Mains dans la goulotte, épaules dans l'eau, se déplace, visage dans l'eau, en laissant flotter les jambes.
3. Dans le petit bain, dans une hauteur d'eau légèrement inférieure à la taille de l'enfant, recherche parmi d'autres un objet d'une couleur définie.
4. Au bord du grand bain, orteils accrochés au bord, saute en se tenant à la perche, accepte l'immersion.
5. Dans une hauteur d'eau au niveau de la poitrine, reste immobile dans la position de son choix pendant une durée minimale de 5 secondes.

Fiche d'évaluation en contrôle continu

	Noms et Prénoms	1	2	3	4	5	Niveau 1
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

TESTS USEP DE NIVEAU 2

1. Dans le petit bain, hauteur d'eau poitrine, mains derrière le dos : effectue une traversée en marchant et en soufflant dans l'eau d'une manière régulière (expirer sur 3 pas, inspirer sur 1 pas), sans interruption tout au long de la traversée.
2. Descend le long d'une perche ou à l'échelle et ramasse un objet dans une hauteur d'eau supérieure à sa taille.
3. Du bord du grand bain, orteils accrochés, saute dans l'eau (retour au bord avec une aide possible).
4. Fait une étoile de mer ventrale pendant 5 secondes.
5. Fait une étoile de mer dorsale pendant 5 secondes

Fiche d'évaluation en contrôle continu

	Noms et Prénoms	1	2	3	4	5	Niveau 2
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

TESTS USEP DE NIVEAU 3

1. Du bord du grand bain, orteils accrochés, fait une chandelle et entre dans l'eau pieds joints, sans éclaboussures.
2. Départ dans une hauteur d'eau légèrement supérieure à la taille : recherche un objet au fond du bassin.
3. Départ dans l'eau au mur : fait une glissée ventrale sur 5 mètres (sans battements).
4. Départ dans l'eau au mur : fait une glissée dorsale sur 3 mètres (sans battements).
5. Départ dans l'eau au mur : fait une coulée ventrale en passant dans un cerceau immergé à 1 mètre de profondeur et placé au moins à 2 mètres du mur.

Fiche d'évaluation en contrôle continu

	Noms et Prénoms	1	2	3	4	5	Niveau 3
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

TESTS USEP DE NIVEAU 4

1. Départ accroupi au bord du grand bain, orteils accrochés, tête menton/poitrine, bras au-dessus des oreilles, entre dans l'eau par la tête.
2. En position dorsale, effectue une traversée en se propulsant à l'aide de battements de jambes, bras le long du corps.
3. En position ventrale, effectue une traversée en se propulsant à l'aide de battements de jambes, bras dans le prolongement du corps (pull boy tenu dans les mains).
4. Départ dans l'eau, glisse sur le ventre et parcourt 25 mètres en utilisant les jambes (12,50m sur le ventre, demi-vrille, 12,50m sur le dos).
5. En position dorsale, effectue une traversée par un travail alternatif des bras (continuité des actions motrices), contact bras-oreilles, les mains allant jusqu'aux cuisses . Adopte un rythme respiratoire adéquat : expiration longue, inspiration latérale brève.

Fiche d'évaluation en contrôle continu

	Noms et Prénoms	1	2	3	4	5	Niveau 4
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

TESTS USEP DE NIVEAU 5

1. Au bord du grand bain, orteils accrochés, effectue un plongeon (impulsion des jambes, entrée dans l'eau corps aligné).
2. Dans une hauteur d'eau de 1,50 m à 1,80 m : effectue un plongeon de canard, recherche un objet au fond et le remonte.
3. En position ventrale, effectue une traversée en par un travail alternatif des bras (continuité des actions motrices), contact bras-oreilles, les mains allant jusqu'aux cuisses. Adopte un rythme respiratoire adéquat : expiration sous-marine longue, inspiration latérale brève.
4. Nage au moins 50 mètres en nage alternative (25 m en crawl + 25 m en dos craxlé) sans essoufflement.

Fiche d'évaluation en contrôle continu

	Noms et Prénoms	1	2	3	4	5	Niveau 5
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							