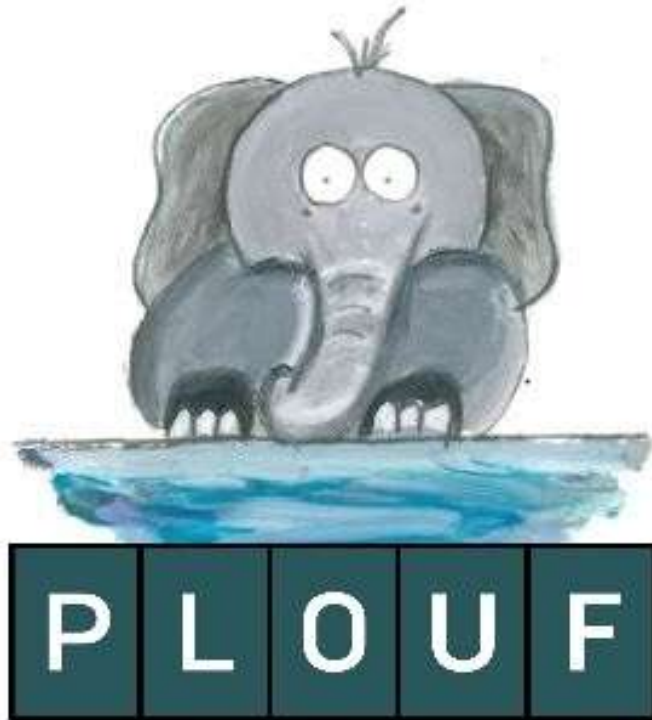


Bibliographie :

Canopée CRDP Champagne (2010), *L'eau mon amie* ;
 DURALI S. & FOUCHARD L. (2010) , *Le guide du savoir-nager* ;
 SCHMITT P. (1999), *Nager, de la découverte à la performance*



Cahier de réussites en lien avec l'outil numérique PLOUF



Région académique
 PROVENCE-ALPES-COTE D'AZUR



Magali AUGEREAU
 Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale
 des Bouches-du-Rhône

Conseillère Pédagogique EPS
 Circonscription de St Rémy de Provence
 Av. Herriot 13210 St Rémy de Provence
 04.90.92.16.72
 07.83.34.20.30

MON CAHIER DE REUSSITES EN NATATION

NOM Prénom : _____



Par une belle journée d'été, alors que toute la famille Pachyderme joue dans l'étang, Eléphant'eau, reste figé, telle une statue, regardant sans bouger sa famille s'amuser... Il a peur de l'eau ! Alors Jean-Claude, le gardien du zoo, cherche une idée pour l'aider. Jean-Claude pense qu'il pourrait amener l'éléphanteau voir comment nagent les autres animaux du zoo. Que penses-tu de cette idée ? Que se passe-t-il dans l'esprit de notre éléphanteau ?

Le gardien décide de commencer par le Caneton. Eléphant'eau, intrigué, observe avec attention sa première leçon de natation.

<p><i>Moi, je garde toujours un roseau. Il m'aide à m'équilibrer et à flotter.</i></p>	<p>Je mets la tête sous l'eau pour attraper mon étoile.</p>
	<p>Je me tiens aux roseaux pour m'allonger sur le dos et faire ma sieste.</p>
<p>Pour rentrer dans la marre, je m'accroche aux roseaux pour glisser en toute sécurité.</p>	<p>Je joue à faire des bulles avec mon poisson avec les yeux ouverts.</p>
	<p>Et Je fais même la course avec eux. Avec mon roseau, je ne crains pas de nager dans l'eau.</p>





Qu'a vu notre éléphanteau ? A toi de jouer maintenant, pour nager comme le Caneton, tu peux apprendre à ...

Le gardien a commencé par le Caneton, maintenant, les deux compères arrivent au bassin du Pingouin. Eléphant'eau, un peu rassuré observe avec attention sa deuxième leçon de natation.







	
	

Qu'a vu notre éléphanteau ? A toi de jouer maintenant, pour nager comme le pingouin, tu peux apprendre à ...

Le gardien a commencé par le Caneton puis le Pingouin, voici le tour du Castor. Eléphant'eau, plus rassuré observe avec attention sa troisième leçon de natation.

Qu'a vu notre éléphanteau ? A toi de jouer maintenant, pour nager comme le Castor, tu peux apprendre à ...

 ATTESTATION DE RÉUSSITE 		
NIVEAU	DATE	SIGNATURE
		
		
		
		

Attestation scolaire « savoir-nager »

Le professeur des écoles et le _____, ou le professeur d'éducation physique et sportive ⁽¹⁾, certifient que l'élève _____ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 9 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).

le ___/___/_____

Noms et signatures du

professionnel agréé (et titre)

professeur

(1) compléter ou rayer la mention inutile

J'ai réussi à :

IMMERSION



J'ai réussi à :

RESPIRATION



Le gardien a commencé par le Caneton, puis le Pingouin et le Castor, les deux amis arrivent maintenant au spectacle des Otaries. Eléphant'eau, détendu, porte un intérêt attentif à sa quatrième leçon de natation.



Tu vas voir un spectacle incroyable. Les otaries sont des nageuses exceptionnelles. Elles enchaînent les actions.

Je reste en équilibre vertical en faisant tourner un ballon sur mon

Après un plongeon élané, je récupère et déplace un objet en profondeur.

Pour nager longtemps et en continue, je respire en cadence avec les mouvements de mes bras et mes jambes.

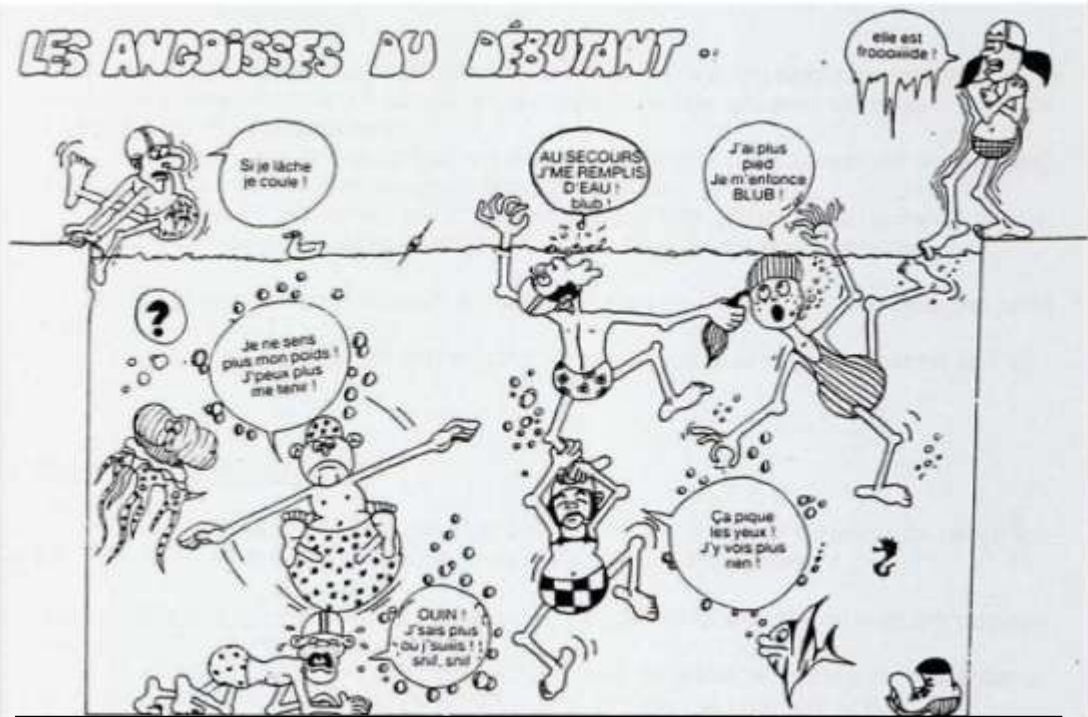
Qu'a vu notre éléphanteau ? A toi de jouer maintenant, pour nager comme l'otarie, tu peux apprendre à ...

Finalement, Eléphant'eau se jette à l'eau.

Génial !!!! Je ne pensais pas que c'était aussi rigolo !!!!
Maintenant que je n'ai plus peur de l'eau, je vais pouvoir m'amuser avec toute ma famille Pachyderme dans l'étang du zoo.
Merci Jean-Claude ! Et merci à tous les animaux qui m'ont aidé progressivement à aimer apprendre à nager.



LES ANGOISSES AU DÉBUTANT ..



Extrait de Nager : de la découverte à la performance p171, de P. SCHMITT

Moi, j'ai peur de :

J'ai réussi à :

ENTRÉE DANS L'EAU



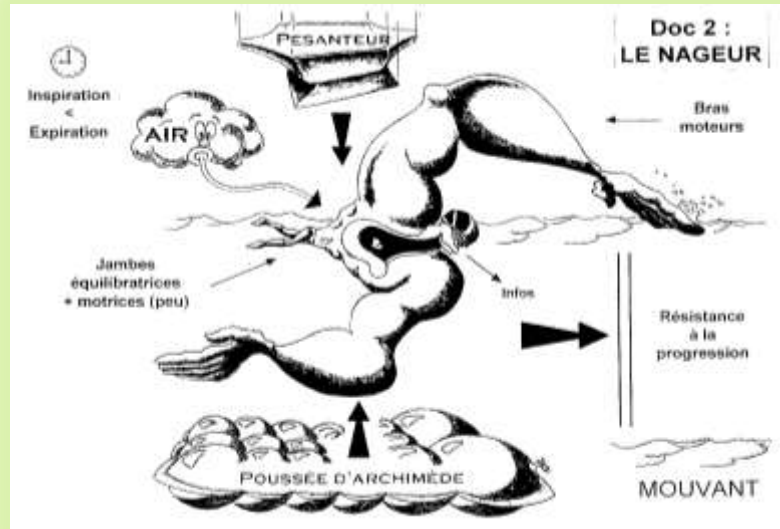
J'ai réussi à :

DÉPLACEMENT



MES EXPLOITS DE NAGEUR

Apprendre à nager est un vrai défi. Ecris ici tes réussites, tes exploits de nageur, ce qui te rend fier de ton travail d'apprentissage et tout ce que tu as compris.



J'ai réussi à :













LES REGLES DE LA PISCINE

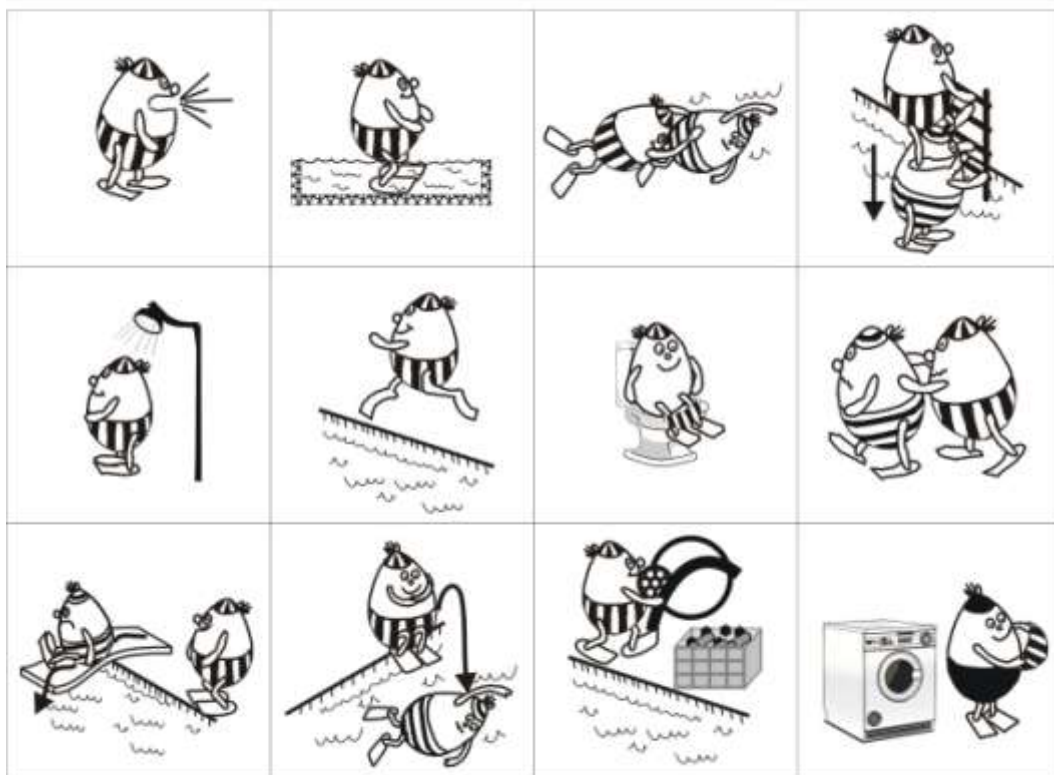
Découpe et classe les étiquettes pour reconstituer les règles d'or

PARCOURS DE L'ÉLÈVE EN NATATION SCOLAIRE

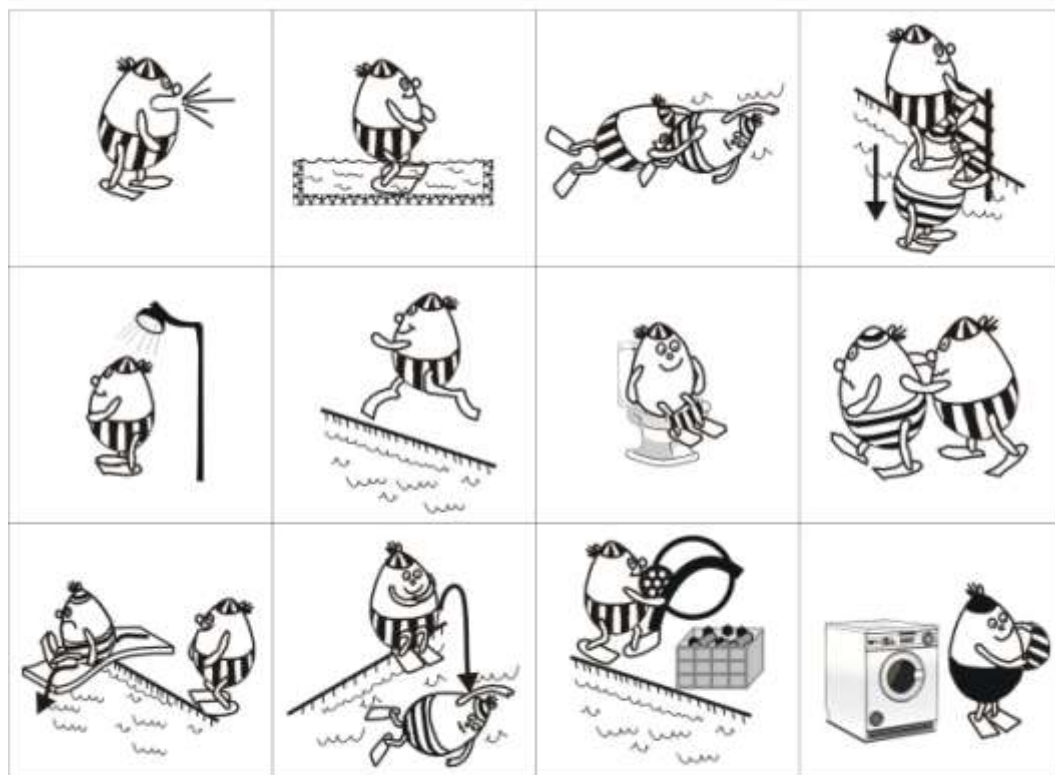
Nom : _____ Prénom : _____

NIVEAU	 CANETON	 PINGOUIN	 CASTOR	 OTARIE	 DAUPHIN
ENTRÉE DANS L'EAU 	caneton : Assis, sauter en tenant la perche	pingouin : Sauter debout en tenant la perche	castor : Sauter et accepter de s'immerger	otarie : Effectuer un plongeon ou saut avec reprise de nage	dauphin : Effectuer un plongeon pour récupérer un objet en profondeur
IMMERSION 	caneton : Mettre la bouche sous l'eau pour ramasser un objet désigné dans la pataugeoire	pingouin : Mettre la tête sous l'eau en ouvrant les yeux pour ramasser un objet en faible profondeur	castor : Descendre à l'échelle ou à la perche pour aller chercher un objet en profondeur	otarie : Passer dans un cerceau lesté placé à 1m de profondeur	dauphin : Remonter un petit mannequin immergé en profondeur
EQUILIBRE 	caneton : S'allonger sur le ventre ou le dos avec du matériel de flottaison	pingouin : Faire une étoile sur le ventre ou le dos sans matériel de flottaison	castor : faire une étoile 5 sec loin du mur puis regagner le bord en nageant	otarie : Maintenir une position statique verticale 5 à 10 sec sur place	dauphin : Maintenir une position statique verticale 5 à 10 sec sur place puis enchaîner une nage.
DÉPLACEMENT 	caneton : Se déplacer par action de bras et/ou des jambes avec matériel de flottaison sur 5m	pingouin : Se déplacer par action des bras et/ou des jambes avec matériel de flottaison 15m	castor : Se déplacer sur le dos 5m sans matériel de flottaison	otarie : Se déplacer 15m en ventral et 10m en dorsal sans matériel de flottaison	dauphin : Réaliser 25m en ventral, effectuer un virage avec une coulée et une reprise de nage puis 20m en dorsal
RESPIRATION 	caneton : Faire des bulles la bouche dans l'eau	pingouin : Ouvrir la bouche en immersion et souffler dans l'eau 5 secondes, 3 fois de suite	castor : Commencer à adopter une respiration aquatique en couplant déplacement avec objet flottant et respiration aquatique sur 10m	otarie : Adopter une respiration aquatique en couplant déplacement sans objet flottant et respiration aquatique sur 10m	dauphin : Adopter une respiration aquatique en couplant déplacement sans objet flottant et respiration aquatique sur 25m

Consigne: Découpe puis classe les étiquettes pour reconstituer les règles d'or



Consigne: Découpe puis classe les étiquettes pour reconstituer les règles d'or



encourager un élève en difficulté	uriner dans les toilettes	passer dans le pédiluve
s'accrocher à quelqu'un	entrer dans l'eau en même temps qu'un autre	prendre une douche avant et après la séance
avoir un maillot de bain propre	se bousculer	sauter sur quelqu'un
courir	crier	installer et ranger le petit matériel
Pour la sécurité, on ne doit pas:	Pour l'hygiène, on doit:	Pour l'entraide, on doit:

encourager un élève en difficulté	uriner dans les toilettes	passer dans le pédiluve
s'accrocher à quelqu'un	entrer dans l'eau en même temps qu'un autre	prendre une douche avant et après la séance
avoir un maillot de bain propre	se bousculer	sauter sur quelqu'un
courir	crier	installer et ranger le petit matériel
Pour la sécurité, on ne doit pas:	Pour l'hygiène, on doit:	Pour l'entraide, on doit: