

ASSN

NIVEAU 1 CYCLE 3

CA2

Adapter ses déplacements à des environnements variés

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.

Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

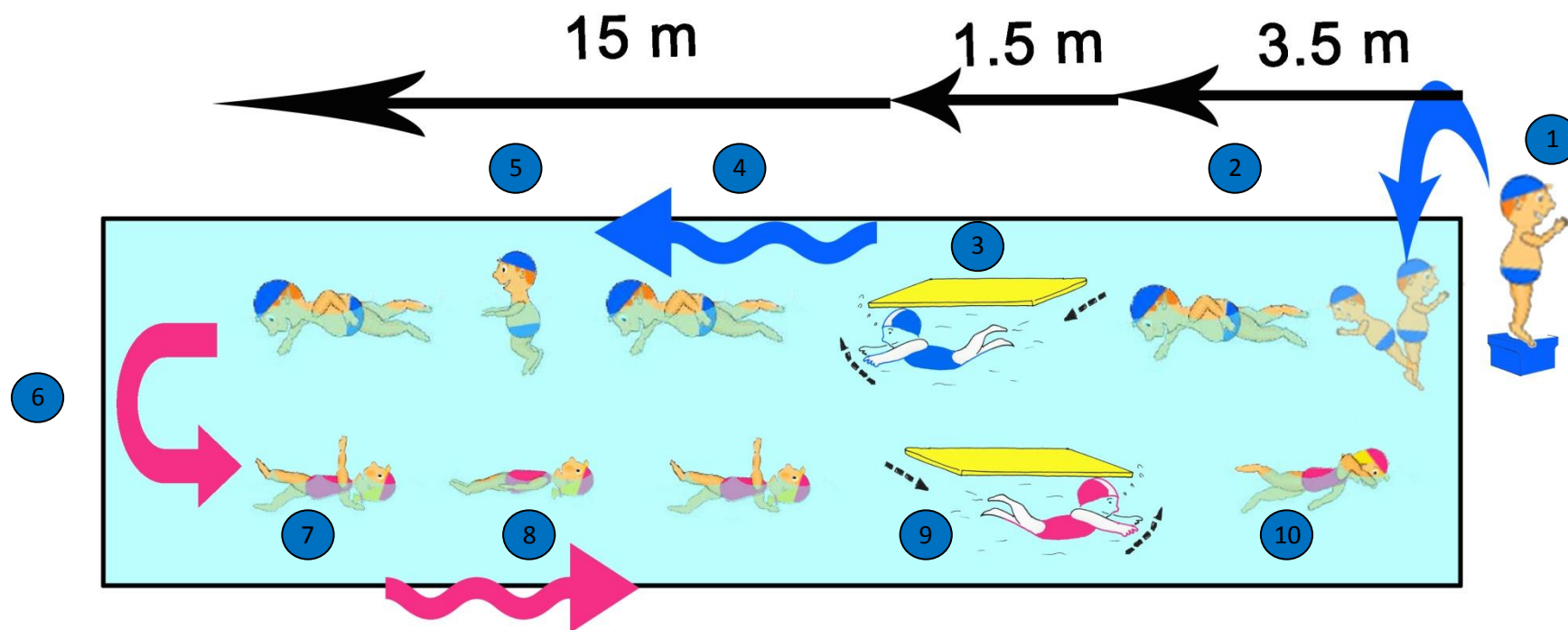
Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015..

COMPETENCE ATTENDUE

Conduire un déplacement sans appréhension, en toute sécurité et en gérant son effort sur un parcours de capacités, composé de 6 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin

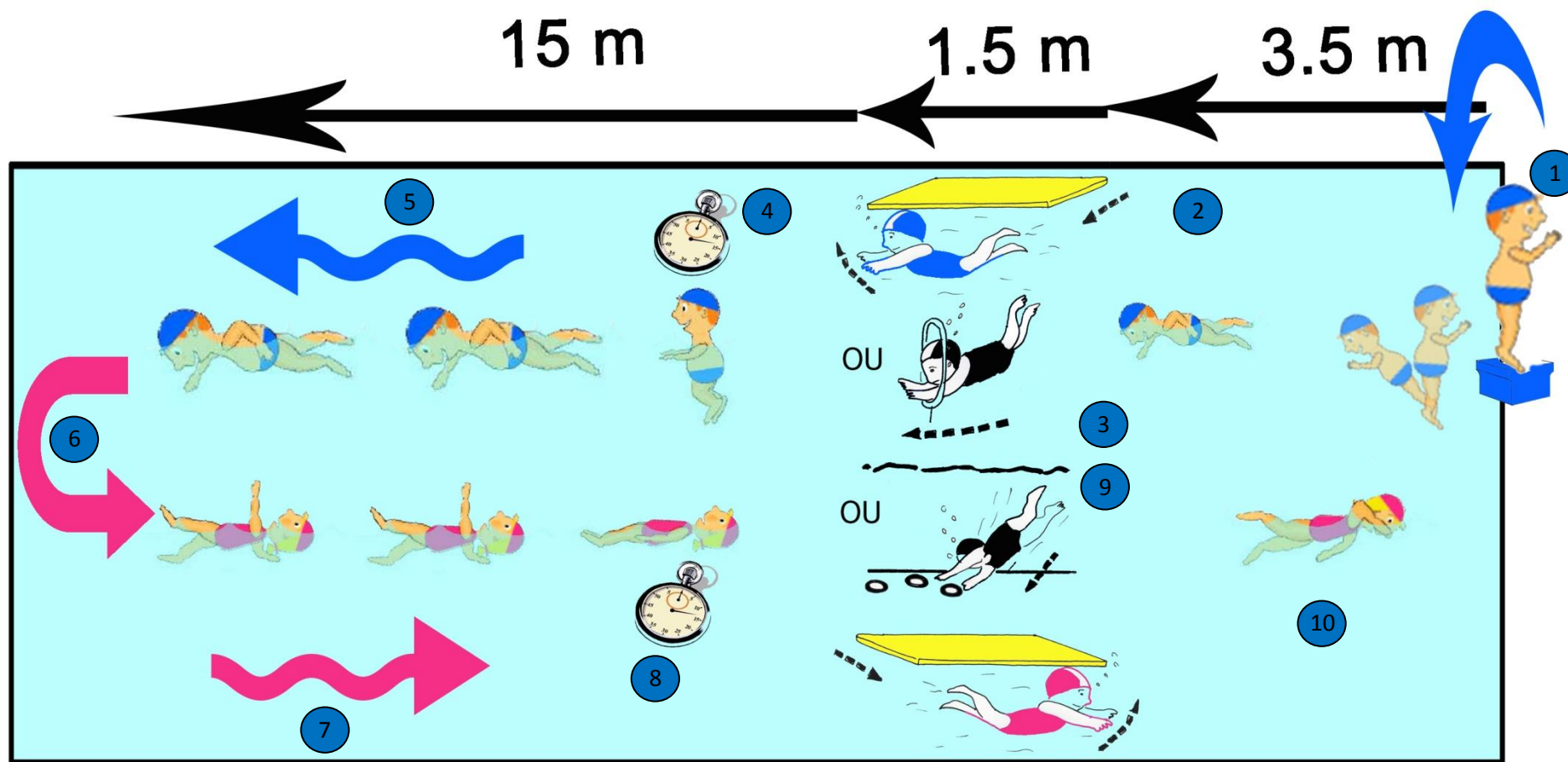
LE SAVOIR NAGER



Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- 1 A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
- 2 Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle
- 3 Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre
- 4 Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- 5 Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres
- 6 Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- 7 Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplage en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres
- 8 Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplage en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres
- 9 Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
- 10 Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ

EVALUATION



Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- 1** A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en arrière
- 2** Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle
- 3** Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ou passer dans un cerceau et ou récupérer un objet.
- 4** Réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes
- 5** Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres
- 6** Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- 7** Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres
- 8** Réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes
- 9** Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau ou passer dans un cerceau et ou récupérer un objet.
- 10** Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ