

Évaluation finale – Tests départementaux

(Formes des tests à aménager en fonction des bassins)

Références : Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture ; Programme 2015 ; Circulaire Natation 2017.

Etape 1 - Construire son répertoire moteur aquatique

- **Trois tâches isolées dans le temps** : Entrer, se déplacer et s'immerger, avec la possibilité de maintenir la verticalité et/ou avec le monde solide.

Test 1

Entrer en descendant, depuis le bord pour immerger les épaules.

Se déplacer *sur 10 m*, avec l'aide du bord ou d'un autre support solide.

S'immerger pour passer sous 2 obstacles successifs (pont de perche), distants de 40 cm, et situés en surface et à proximité du bord.

Test 2

Entrer en *sautant*, avec l'aide d'un objet flottant.

Se déplacer *sur 10 m*, avec l'aide d'un objet flottant.

S'immerger et, *sans s'arrêter*, ressortir dans chacun des trous d'un tapis troué, puis rejoindre le bord à l'aide d'un support solide.

Test 3

Depuis le bord, entrer en sautant, *seul et sans aide*, pour rejoindre un support (ligne d'eau, frite) écarté du bord (au moins 1m).

Se déplacer le long du bord sur une distance de 5 m, *sans aide*, et *sans reprendre appui* sur le bord.

S'immerger avec l'aide de l'échelle, à 1 m de profondeur, et rejoindre un point d'appui solide en surface.

Savoir dire, pour chaque action aquatique si elle est réussie

Savoir choisir et réaliser 1 Entrée + 1 Immersion + 1 Déplacement, les plus difficiles pour soi, mais aussi les mieux réussis (avoir également intégré l'idée d'un seuil de réussite).



Évaluation finale – Tests départementaux

(Formes des tests à aménager en fonction des bassins)

Références : Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture ; Programme 2015 ; Circulaire Natation 2017.

Etape 2 - Maîtriser tout déplacement en immersion, et sur une distance mesurée, dans les 2 positions ventrale et dorsale

- Deux tâches séparées dans le temps :

1. **Enchaîner 2 actions** : Entrer (dans différentes postures, en autonomie), s'immerger (en durée et en profondeur, et en changeant d'orientation) et flotter / se maintenir sur place.

2. **Se déplacer** de manière autonome sur 15 à 20 m, en position dorsale et/ou ventrale.

Test 4

1 - Entrer en sautant *sans aide* et *le corps bien droit* ; et *sans s'arrêter*, continuer en se déplaçant sur 15 m, le long du bord ou d'une ligne d'eau, avec *au maximum 3 arrêts* ou *reprises d'appui*.

2 - Depuis le bord, s'immerger; avec une aide possible, pour *toucher le fond* à 1 m 40, *se laisser remonter immobile* sans aide et sortir de l'eau par traction des bras.

Test 5

1 - Se déplacer sur 15 m, en position ventrale ou / et dorsale, sans aide et *sans reprise d'appui* .

2 - Sans s'arrêter ni reprendre appui (en moyenne profondeur) : entrer par un culbuto *avant*, et au retour à la surface, s'immerger pour passer sous un obstacle flottant (largeur d'1 m minimum), puis se laisser flotter *immobile* en surface, pendant 5''.



Savoir choisir, à la juste mesure de ses capacités, un projet - contrat , en vue d'enchaîner des actions réussies.

Évaluation finale – Tests départementaux

(Formes des tests à aménager en fonction des bassins)

Références : Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture ; Programme 2015 ; Circulaire Natation 2017.

Etape 3 – Renforcer l'efficacité des performances

- **Coordonner plusieurs actions aquatiques :**

Entrer par la tête, se déplacer sur 30 à 50 m, en mode alternatif (positions ventrale et dorsale), **s'immerger** en combinant durée, profondeur et changements d'orientation et **se maintenir sur place**.

Test 6

1 - Se déplacer *sur 20 m, sans aide et sans arrêt, et dans les 2 positions* (ventrale et dorsale).

2 - Entrer *par la tête* pour aller chercher, *directement*, 2 objets au fond (à 1 m 80) ; ressortir *dans un cerceau horizontal* fixé en surface, et s'y maintenir sur place *pendant 5 s.*

(actions réalisées *sans s'arrêter*)

Test 7

1 - Se déplacer *sur 30 m, sans aide et sans reprise d'appui*, en position ventrale ou dorsale ou en utilisant les 2 positions.

2 - En grande profondeur, *sans s'arrêter ni reprendre appui* : Entrer depuis le rebord en plongeant, Se déplacer en immersion (1 m minimum de profondeur) pour *traverser 2 cerceaux* verticaux et décalés ET *remonter dans un cerceau* disposé à plat en surface, pour y effectuer un sur-place de 10 s.



Savoir identifier les moyens de progresser, pour mieux maîtriser et coordonner les actions aquatiques, en vue d'un projet - contrat correctement choisi selon ses capacités, à un niveau optimal d'efficacité et de réussite.

Évaluation finale – Tests départementaux

(Formes des tests à aménager en fonction des bassins)

Références : Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture ; Programme 2015 ; Circulaire Natation 2017.

Validation - Evaluer le "Savoir Nager"

• cf. Protocole ci-dessous

ASSN

Attestation Scolaire du Savoir Nager

En grande profondeur, réaliser un parcours de 5 tâches *en continuité et sans reprise d'appuis* :

- À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- Se déplacer sur une distance de 3 m 50 en direction d'un obstacle ;
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 m 50 ;
 - Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 m ;
- Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
 - Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
 - Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
 - Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ..