



NATATION LONGUE NIVEAU 1

Groupement d'activités	→	Les activités de natation sportive
Compétences attendues	→	A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.
Capacités	→	Assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou le bord. Réaliser une expiration aquatique active, la plus complète possible (immersion des voies respiratoires en nage ventrale et maintien de la tête dans l'axe du corps). Pousser avec les jambes contre le mur pour réaliser une coulée en immersion complète. Préserver ou maintenir l'équilibre horizontal.
Situation de référence	→	A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée. Le premier 50 m est impérativement constitué d'un 25 m en nage ventrale puis d'un 25 m en nage dorsale. La suite de l'épreuve est libre.

Connaissances / 3 points

	0 pt	0,5	1 pt
Consignes de sécurité	Ne connaît pas les consignes.	Connaît les consignes.	Connaît et applique les consignes.
Circulation dans la ligne d'eau	Ne respecte pas l'organisation		Respecte l'organisation mise en place.
Vocabulaire spécifique	Ne connaît pas le vocabulaire spécifique.	Connaît le vocabulaire spécifique de base (matériel utilisé, différents types de nage, virage ...)	Connaît et utilise le vocabulaire spécifique (inspiration, expiration, coulée, coups de bras ...)

Capacités / 11 points

Performance / 6 pts	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts
Durée	- de 3 minutes	3' à 3'59	4' à 4'59	5' à 5'59	6'
Distance (filles)	- de 5 longueurs	6 longueurs	7 longueurs	8 longueurs	9 longueurs
Distance (garçons)	- de 6 longueurs	7 longueurs	8 longueurs	9 longueurs	10 longueurs

Pénalité : - 2 pts si même nage sur toute la durée de l'épreuve

Maitrise d'exécution / 5 pts

	0 pt	0,5 pt	1 pt
Départ	Départ dans l'eau	Saut du plot	Plongé
Coulée	Aucune poussée	Poussée peu efficace Immersion incomplète	Poussée active Immersion complète
Equilibre	Pas d'horizontalité	Manque de tonicité et d'alignement	Corps gainé et allongé
	0 pt	1 pt	2 pts
Respiration	Expiration hors de l'eau	Expiration aléatoire	Expiration complète dans l'eau

Attitudes / 6 points

	0 pt	1 pt	2 pts
Investissement durant le cycle	Investissement aléatoire (superficiel et/ou irrégulier).	Investissement raisonné. Effectue les tâches sur sollicitation.	Investissement total et de qualité. Elève responsable et autonome.
Tenue	Pas de tenue	Des oublis	Tenue adaptée
Comportement durant le cycle	Perturbe le déroulement de la séance.	Comportement positif avec toutefois quelques rappels à l'ordre.	Comportement exemplaire.
Rôles sociaux (observation, chrono, starter ...)	Refuse d'assurer le rôle.	Assure le rôle.	Assure le rôle avec maîtrise.