

Trame Pédagogique

Bastia Natation

OBJECTIFS

- Harmoniser l'apprentissage des différents groupes.
- Construire un "nageur complet" à l'aide d'une pédagogie ludique et adaptée, de manière bienveillante.
- Faire en sorte que l'enfant situe son niveau afin de le rendre acteur de son apprentissage. Faire émerger sa motivation intrinsèque, lutter contre l'amotivation et l'arrêt de pratique.
- Valoriser les efforts de chacun dans leur progression à l'aide d'un code couleur :

Niveau " blanc" Actuellement jardin aquatique

Niveau " jaune" Actuellement EN1

Niveau " vert" Actuellement EN2

Niveau " bleu" Actuellement EN3



Les évaluations sont fréquentes avec 3 périodes de validation :

- Quinzaine avant les vacances de Noël
- Quinzaine avant les vacances de Pâques
- Quinzaine avant la fin de la saison sportive



NAGEURS BLANCS

Objectifs



(Cocher les cases des objectifs maîtrisés)



- 1.-Je sais souffler par la bouche et par le nez
- 2.-Je sais mettre la tête dans l'eau avec lunettes / sans lunettes
- 3.-Je sais faire une étoile sur le ventre / sur le dos
- 4.-Je sais faire la "fusée" sur le ventre / sur le dos
- 5.-Je sais prendre un objet à 0.60 cm de profondeur
- 6.-Je sais faire une roulade départ dans l'eau
- 7.-Assis en boule, je sais basculer en avant sans bouger
- 8.-Je sais sauter dans l'eau quand j'ai pied
- 9.-Je sais sauter dans l'eau quand j'ai pas pied et revenir pour m'accrocher au bord
- 10.-Je sais nager une distance de 2 mètres quand je n'ai pas pied
- 11.-Je sais nager une distance de 2 mètres avec la tête sous l'eau
- 12. (les 2 derniers prérequis permettent un passage au Nageur jaune)



TRAME PEDAGOGIQUE



NAGEURS JAUNES

Prérequis : Valider nageur blanc

Objectifs



(Cocher les cases des objectifs maîtrisés)



- Je sais faire un saut en allumette
- Je sais faire faute une bascule avant
- Je sais faire une bascule arrière
- Je sais faire une "bombe"
- Je sais sauter sans mes lunettes
- Je sais aller chercher un objet à 1.40 de profondeur
- Je sais faire une roulade avant et arrière avec un départ dans l'eau
- Je sais faire une roulade sur un tapis
- Je sais faire un plongeon "en bombe"
- Je sais rester à la surface 10 sec en position debout sans avoir pied
- Je sais faire une fusée sur le ventre avec battement et sans battement
- Je sais faire une fusée sur le dos avec battement sans battement
- Je sais entrée dans l'eau accroupi, je fais une fusée, puis une étoile, puis nager 8 mètres sur le ventre pour aller chercher un objet à 1.40 de profondeur et revenir sur le dos.

- Passage du test du "Savoir Nager en sécurité"
(ce dernier prérequis valide le passage vers le nageur vert)

TRAME PEDAGOGIQUE



NAGEURS VERTS

Prérequis : Valider nageur jaune

Objectifs



(Cocher les cases des objectifs maîtrisés)



- Je sais faire un saut en allumette
- Je sais faire un plongeon départ à genoux
- Je sais faire un plongeon accroupi du plot
- Je sais faire un plongeon "classic" du plot
- Je sais faire un départ en dos aux étrier
- Je sais faire une roulade avant / arrière avec un départ dans l'eau
- Je sais faire une roulade sur un tapis
- Je sais faire un "dauphin arrière"
- Je sais faire un plongeon "en bombe"
- Je sais nager 25 m en crawl
- Je sais nager 25 m en dos
- Je sais rester à la surface 10 secondes en position debout sans avoir pied
- Je suis initié à la culbute (virage crawl/dos)
- Je suis initié aux ondulations (nage papillon sur 10 m)
- Je suis initié au ciseau de brasse sur 10 m
- Je sais me déplacer avec un ballon en "crawl polo" sur 10m
- J'aime "sprinter" sur 12m
- Je me déplace sur 25m en crawl, je fais une roulade et je reviens au départ en dos
- Passage du test du "Savoir Nager en sécurité"
(ces 2 derniers prérequis valident le passage vers le bonnet bleu)

TRAME PEDAGOGIQUE



NAGEURS BLEUS

Prérequis : Valider nageurs verts

Objectifs



(Cocher les cases des objectifs maîtrisés)



- Je sais faire un plongeon tête en avant du plot
- Je sais faire un départ en dos aux étrier
- Je sais faire une roulade avant / arrière avec un départ dans l'eau
- Je sais aller chercher un objet à 2m de profondeur avec lunettes / sans lunettes
- Je sais nager 25 m en crawl
- Je sais nager 25 m en dos
- Je sais rester à la surface 15 secondes en position debout sans avoir pied
- Je sais faire une culbute puis une coulée (virage crawl/dos)
- Je suis initié à la nage papillon
- Je suis initié à la brasse
- Je sais me déplacer avec un ballon en "crawl polo" sur 10m
- Passage du test du "Savoir Nager en sécurité" et PDL
- Je sais "sprinter" sur 25 mètres
- Je suis capable de faire un 100 m 4 nages



TRAME PEDAGOGIQUE

