

UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE (UEL)

ACTIVITE : NATATION PERFECTIONNEMENT

Performance/Habilités motrices/Acquisitions/Progrès

Observables Niveaux	EQUILIBRE ET RESPIRATION	RENDEMENT DES ACTIONS PROPULSIVES	PARCOURS EN IMMERSION	TECHNIQUE DE SAUVETAGE	Points
NIVEAU 1	Regard horizontal Inspire et expire hors de l'eau.	Valorise la fréquence de gestes courts et inappropriés	Difficulté pour l'immersion en eau profonde et temps de nage en apnée très court	Se précipite sans garantir la bonne tenue de la victime et s'épuise dans ses actions de sauvetage.	De 0 à 2 points
NIVEAU 2	Engage le visage seul en immersion avec absence d'expiration dans l'eau.	Ralentissement des gestes afin d'économiser sa dépense d'énergie mais les gestes ont une faible amplitude	Cherche à gagner en distance en accélérant ses gestes sous l'eau au détriment des amplitudes.	La victime est bien positionnée mais aucun contrôle ultérieur de sa position avec des gestes trop rapides donc trop épuisants.	De 2,5 à 4 points
NIVEAU 3	Place la tête en flexion avec une expiration courte et non maîtrisée dans l'eau.	Cherche à gagner en amplitude mais sans valoriser les poussées. Le gain en amplitude est exclusivement vers l'avant lors de l'appui.	Les gestes sont amples mais il n'y a pas d'exploitation du temps de glisse immobile afin d'économiser son énergie.	Tenue sécurisée de la victime et protection du sauveteur avec des gestes trop saccadés.	De 4,5 à 6 points
NIVEAU 4	Corps à l'horizontal avec participation de la tête pour trouver cet équilibre. Expiration longue dans l'eau et inspiration brève.	Valorise un placement de l'appui loin devant et une poussée longue et retardée en fin d'action. Amplitude régulière.	Amplitude et temps de glisse importants.	Assure la bonne tenue de la victime et assure sa sécurité avec des gestes efficaces et durables dans le temps.	De 6,5 à 8 points