|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 1** | **Découvrir les dispositifs spécifiques au palier 1 du « Savoir Nager** |
| Se déplacer dans l’eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d’immersion. |
| Effectuer un enchaînement d’actions sans reprise d’appuis, en moyenne profondeur, amenant à s’immerger en sautant dans l’eau, à se déplacer brièvement sous l’eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord. |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 2** | **Produire une performance maximale, mesurable** |
| Réaliser un projet individuel visant à parcourir la plus grande distance possible en un temps donné (temps de l’atelier) |
| Tous les élèves doivent participer à l’atelier performance |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 3** | **Découvrir les dispositifs spécifiques à l’Attestation Scolaire du Savoir nager (ASSN).** |
| Entrer dans l'eau en chute arrière, se déplacer sur 3,5 mètres, franchir un obstacle en immersion complète de 1,5 mètre, se déplacer sur le ventre sur 15 mètres, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ; faire demi-tour se déplacer sur le dos sur 15 mètres, 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. |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 4** | **Enchaîner des actions avec ou sans reprise d’appui** |
| Se propulser le plus loin possible en utilisant le mur comme appui. Se laisser glisser sur le ventre ou sur le dos et passer sous la ligne d’eau. (tête dans l’eau/ avec battements des pieds /sans battements) |
| Maintenir un équilibre dorsal ou ventral pendant 15 s. |
| Se déplacer en faible profondeur. Parcourir le fond en touchant les objets immergés selon les contraintes fixées. |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge |