**Cahier du nageur numérique**

Les conseillers pédagogiques

 EPS du Rhône

 **SOMMAIRE**

|  |
| --- |
| 1. **AVANT LA PISCINE**
 |
| *Objectifs* | *Tâche N°* |
| Mémoriser et préparer le contenu du sac de piscine | 1 - 2 |
| Comprendre et mémoriser les étapes chronologiques du vestiaire au bassin | 3 - 4 |
| Prendre des repères quant aux différents espaces de la piscine | 5 |
| Prendre connaissance des différentes personnes que l’on trouve à la piscine et les situer dans leur espace de travail | 6 |
| 1. **MATERIELS ET DISPOSITIFS**
 |
| *Objectifs* | *Tâche N°* |
| Reconnaître et savoir nommer le matériel de la piscine | 1 - 2 |
| Permettre l’appropriation de l’organisation du bassin et des dispositifs matériels en favorisant la correspondance entre la photo et le plan | 3 - 4 - 5 |
| Connaître son parcours | 6 |
| 1. **SECURITE**
 |
| *Objectifs* | *Tâche N°* |
| Connaître et expliquer pourquoi il faut respecter les règles d’or | 1 |
| Identifier les situations dangereuses ou qui interdisent l’entrée dans l’eau | 2 |
| Repérer dans les différents contextes de baignade si on peut évoluer sans se mettre en danger | 3 - 4 - 5 |
| 1. **APPRENDRE A LA PISCINE**
 |
| *Objectifs* | *Tâche N°* |
| Identifier les différentes actions possibles à la piscineEntrées : tâche n°1 – Déplacements : tâche n°2 – Immersions : tâche n°3Flottaisons : tâche n°4 – Sorties : tâche n°5 | 1a - 2a - 3a - 4a - 5a |
| Identifier ses réussites et ses manières de faire quant aux actions menées lors des séances à la piscine | 1b - 2b - 3b - 4b - 5b1c - 2c - 3c - 4c - 5c6 |
| Repérer et comprendre les règles de sécurité relatives à chaque type d’action | 1d - 2d - 3d - 4d - 5d |

****