

Option nautique



Objectifs/

L'objectif principal de l'option EPS, dans sa globalité, est de pouvoir mettre l'élève en situation de réussite dans son choix et de le valoriser.

Par ce biais, l'équipe éducative qui œuvre autour de ce projet fait le pari que la confiance développée et acquise se propage dans les autres sphères de l'école et aide ainsi l'élève à mieux appréhender et réussir sa scolarité

Projet nautique 6^{ème}

cycle 1	<u>DECOUVERTE</u> • Apprentissage pour les élèves non nageurs • Perfectionnement des Nages – Dos - Brasse - Crawl • Exercices d'Aquacité générale • Initiation au Plongeon et Sauts • Initiation à la Plongée Libre Masque et Tuba	6 séances (10H EFFECTIVES)
cycle 3	• Validation des acquis • Délivrance d'un Brevet de Natation de 50 Mètres (très utile pour les Centres Aérés - Colonies de Vacances - Stage en Milieu Naturel)	9 séances (15H EFFECTIVES)
sortie	AQUALAND	



Projet nautique 5^{ème}

cycle 1	2 nages différentes? Epreuve combinée	5 séances (8h30 EFFECTIVES)
cycle 2	• Perfectionnement des Nages – Dos - Brasse - Crawl • Initiation à la Natation Synchronisée • Initiation au Plongeon Acrobatique • Initiation au Hockey Sub-aquatique • Plongée Libre - Palmes - Masque et Tuba	
sortie	• Stage en Milieu Naturel 4 Jours de découverte de la Voile – Dériveur - Planche à Voile - Catamaran • sur la Base de Voile de BORDEAUX-LAC	1 semaine



Projet nautique 4^{ème}

cycle 1	• Perfectionnement des Nages • Plongée Libre • Palmes - Masque - Tuba • Sauvetage • avec Mannequin • avec 1 Camarade • avec Matériels / Sauvetage en Mer – Planche - Bouée Tube	
SORTIE	Stage en Milieu Naturel Stage d'une Semaine dans les Pyrénées <u>Activités:</u> Rafting , Parcours Falaise, canyoning, spéléologie, airboat, trotinette de descente	1 semaine



Projet nautique 3^{ème}

cycle 1	• Plongée Sous-Marine – Plongée avec Scaphandre Autonome • Préparation du Brevet Niveau 1 de la F.F.E.S.S.M. – Plongée Libre • Palmes - Masque et Tuba	)
SORTIE	• Stage en Milieu Naturel d'une Semaine à BANYULS (66) sur la Méditerranée pour la Validation du Diplôme Niveau 1 de la Fédération Française d'Etudes et Sports Sous-Marins - Plongée Libre - Plongée Scaphandre	1 SEMAINE

