



**ACADÉMIE
DE STRASBOURG**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Inspection Pédagogique Régionale
Education Physique et Sportive
Plan Académique de Formation

Du savoir nager au sauvetage aquatique

Emmanuelle Vogt

Sébastien Chane-Lape

Pascal Faivre-Pierret

DU SAVOIR NAGER EN SECURITE ...

(cf « TOUS EN NAGE 68 »)

- 1 – La construction du **corps flottant** (*pré-requis*)
- 2– La construction du **corps projectile** (*à partir d'une vitesse préalablement acquise adopter une organisation posturale qui permette de limiter les résistances*)
- 3 – L'ébauche du **corps propulseur** (*se propulser en préservant l'organisation posturale*)
- 4 – L'intégration des **situations ventilatoires** (*pour nager + loin*)

... AU SAUVETAGE AQUATIQUE

- 5 – **L'efficacité propulsive** (*optimiser les accélérations pour nager loin et/ou vite*)
- 6 - **L'automatisation des solutions efficaces** (*stabilisation et réduction du coût énergétique*)
- 7 – Le franchissement d'obstacle et l'**immersion** par un plongeon canard (*prise d'information + pilotage du mouvement par la tête*)
- 8 – Se maintenir à la surface puis se déplacer (*ciseaux de brasse et/ou rétropédalage*)
- 9 – Le **remorquage**

Attestation du « savoir nager » en sécurité (ASNS)

arrêté du 28/02/2022 - complément du décret n°2022-176

L'attestation du savoir-nager en sécurité (ASNS) est validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième. Cette attestation, délivrée par le directeur de l'école ou le chef d'établissement, est signée par le professeur des écoles et un professionnel agréé à l'école primaire, ou par le professeur d'éducation physique et sportive au collège ou au lycée. Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du Code du sport).

L'ASNS repose sur la réalisation d'un parcours aquatique d'une distance d'environ 50 m, sans reprise d'appui, et de la preuve de maîtrise de connaissances et d'attitudes liées à la sécurité en milieu aquatique. Elle valide un niveau de compétence permettant d'évoluer en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, plan d'eau calme à pente douce).

PARCOURS DE COMPETENCES

Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface).

Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.

Précisions : La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ.

Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

Entrer dans l'eau en chute arrière	Déplacement sur 3,5m	Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.	Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m .	½ tour sans reprise d'appui et passage à une position dorsale	Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m . Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance.	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.	Ancrage à un élément fixe et stable
------------------------------------	----------------------	--	---	---	--	--	--	-------------------------------------

Connaissances et attitudes :

Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème
 Connaître et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé
 Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes

ETAPES	Visée sécuritaire	Visée motrice (ce qu'il y a à construire)
1- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière	Accident, chute involontaire.	Se rééquilibrer, contrôle affectif ,réagir et agir sans paniquer.
2- se déplacer sur une distance de 3 m 50 en direction d'un obstacle	Franchir un obstacle, s'extraire, s'informer pour retrouver la surface et remonter sans paniquer en maîtrisant l'apnée inspiratoire.	Basculer pour orienter son immersion, créer des appuis propulsifs, maîtriser l'apnée inspiratoire, prendre des informations indirectes sous l'eau, percevoir la distance à parcourir.
3- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 m 50	Être capable de rejoindre le bord ou le bateau,... le plus proche tout en prenant des informations concernant la direction et la distance restant à parcourir.	Construction de l'efficacité propulsive. Création d'appuis momentanément sustentateurs dans une logique de prise d'informations. Sollicitation des membres inférieurs pour se maintenir en position verticale à la surface, tête hors de l'eau.
4- se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres	Changer l'orientation des appuis pour changer de direction, recréer de la vitesse dans une nouvelle direction.	Créer de la vitesse sans appuis solides. Faire varier la vitesse de rotation du corps pour construire un nouvel équilibre.
5- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres	Phase de déplacement sur le dos sans contrainte respiratoire qui permet de maintenir la vitesse. Nage économique, à vitesse faible, qui permet un temps de récupération. Surplace pour récupérer et enchaîner de nouveaux obstacles.	Adaptation à la modification des informations (sonores, visuelles...) liée à la bascule de la tête vers l'arrière. Construction d'un équilibre dorsal.
6- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale	Permettre au nageur de franchir un nouvel obstacle malgré la dépense énergétique déjà engagée.	Changer, s'immerger tout en conservant de la vitesse. Maitriser les échanges respiratoires et la prise d'informations.
7- se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres	Le nageur peut attendre les secours.	Se rééquilibrer (passage de la position horizontale à la verticale), retrouver la lucidité après un effort pour « se sécuriser » agrippé.
8- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres		
9- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète		
10- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ		
11- S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.		



Le Koh Lanta.....

Une démarche ludique et « colorée » qui donne du sens aux apprentissages
= apprendre par le jeu, le défi, apprendre autrement

Une démarche ancrée dans le champ 2 (s'adapter, environnement changeant
etc...) = apprendre à faire des choix



















Une démarche profondément basée sur **la collaboration** (entraide, rôles
sociaux etc...) = apprendre avec les autres



..... qui reste ancrée dans les fondamentaux de la natation.

On commence par quoi ?????

Leçon 1 : une ASNS
oui....mais colorée et
déjà source de choix.

« Choisis ton parcours Koh Lanta »

Les parcours	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4	Etape 5	Etape 6	Etape 7	Etape 8	Etape 9									
Parcours Bronze	Rentrer par l'échelle	Nager jusqu'à l'obstacle et le contourner	Faire un surplace de 5 sec	Nager sur 15m	Faire demi tour en tenant la ligne d'eau	Nager sur	Faire un surplace de 5 sec (comme étape 3)	Sortir par l'échelle	/									
Parcours Argent	Rentrer en sautant	Nager jusqu'à l'obstacle et le franchir (passer en dessous = perche)	Faire un surplace de 10 sec	Nager 15 m sur le ventre	Passer sous la ligne d'eau et faire demi tour sans rien toucher	Nager le retour sur le dos (15m)	Faire un surplace de 10sec à l'horizontale (étoile de mer)	Franchir l'obstacle Sous l'eau et sortir	Aller chercher un objet en grande profondeur seul									
Parcours OR	Rentrer dans l'eau (en arrière)	Nager jusqu'à l'obstacle et le franchir (passer en dessous 1,5m)	Faire un surplace de 15 sec	Nager 20m sur le ventre	Passer sous la ligne d'eau et faire demi tour sans rien toucher	Nager le retour sur le dos (20m)	Faire un surplace de 15sec à l'horizontale (étoile de mer)	Franchir l'obstacle Sous l'eau et sortir	Aller secourir un petit mannequin en grande profondeur									
Validation du juge																		

Bilan de ton KOH LANTA	Nombre de 		TEMPS POUR EFFECTUER LE PARCOURS :
	Nombre de 		

Et ensuite....

- Une alternance de temps forts et temps faibles : entre situations de remédiations (cf PPT Sébastien CL) et parcours complexes.
- Dans les 2 cas, 3 priorités éducatives sont visées :
 - 1- EFFICACITE PROPULSIVE
 - 2- IMMERSIONS
 - 3- PRISE D'INFORMATIONSpuis remorquage

LE KOH LANTA « Natation »

LECON N°3

NOM :

Prénom :

Classe :

Juge observateur :



Nager en ayant faim !				Défi chrono-tunnels						
<p>Lorsque l'on a faim comme sur Koh Lanta, chaque mouvement demande une dépense d'énergie importante ; combien de coups de bras serais tu capable de faire au minimum pour traverser le lagon (soit une longueur de 25 mètres)</p> <p>Ton coéquipier (binôme) te suit marchant sur le bord ou en nageant derrière toi et compte ton nombre de coups de bras.</p> <p>Réalise au moins 4 essais et note ton nombre de coups de bras en dessous (annoncé par ton coéquipier)</p>				<p>Lorsque vous arrivez sur l'île en pirogue, tout l'équipage tombe à l'eau, c'est la tempête ; pour rejoindre le rivage plusieurs arbres morts vous empêchent de passer et vous décidez de passer dessous pour éviter de les contourner et vous économiser</p> <p>En combien de temps penses tu pouvoir rejoindre le rivage situé à 25 mètres (une longueur) sachant que chaque arbre évité (passage dans un tunnel) te rapporte un bonus de temps de 5'' à déduire de ton temps.</p> <p>Réalise au moins 4 essais et note tes temps en dessous.</p>				<p>Dans Koh Lanta, l'eau est chaude et les méduses sont nombreuses. Chaque pique de méduse (objet touché) ajoute 10 secondes à ton temps. Réalise au moins 4 essais et note tes temps</p>		
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
Mon meilleur score :				Mon meilleur score :				Mon meilleur score :		

Evaluation des compétences : une ASNS colorée... de nouveau

Evaluation chiffrée : une tâche complexe

LE KOH LANTA « Natation »

Epreuve d'immunité

NOM : _____ Prénom : _____
 Classe : _____ Observateur : _____
 Chronométrateur : _____



EPREUVE D'IMMUNITÉ

Cher aventurier de Koh Lanta ; tu as jusqu'ici répondu présent pour les épreuves de confort et voici la première épreuve d'immunité de l'aventure. A l'issue de celle ci tu obtiendras un totem en bronze, argent ou or. **Choisis bien ton parcours !** Tu fais partie d'une équipe de 3 (un nageur, un observateur et un chronométrateur)

L'épreuve est la suivante : nager en « ayant faim » (25 mètres avec le moins de coups de bras possible) et sur le retour franchir trois tunnels, « faire le mort » pour éviter de te faire repérer (sur place) et enfin sauver un membre de ton équipe (mannequin à remonter à la surface en petite, moyenne ou grande profondeur), le tout chronométré. Le temps s'arrête quand tu as parcouru 50 mètres soit un aller retour dans le lagon. Bon courage , et n'oublie pas, choisis l'épreuve qui te convient le mieux !

	3,5 points	3 points	2 points	1 point
Nager « en ayant faim » sur 25m en crawlcoups de bras	Moins de 25 coups de bras	26 à 32 coups de bras	33 à 40 coups de bras	+ de 41 coups de bras
Tunnels	3 tunnels franchis en 1 fois (sans retour à la surface)	2 tunnels franchis puis 1 tunnel avec retour à la surface intermédiaire	3 tunnels franchis, avec retour à la surface intermédiaire	1 ou 2 tunnels franchis avec retour à la surface intermédiaire
Sur place	10 secondes sur le dos	10 secondes sur le dos avec aide	10 secondes vertical	10 secondes vertical avec aide
Sauver mon équipier	Mannequin sauvé en grande profondeur	1 cerceau récupéré en grande profondeur	1 cerceau récupéré en grande profondeur avec aide (perche)	Mannequin / cerceau touché en grande profondeur
Temps réalisé :	Moins de 1'30	1'31 à 2'	2'01 à 2'30	+ de 2'31
Chronométrateur / Observateur	OR (2,5)	Argent (2)	Bronze (1,5)	Chocolat (1)

CA : 2

Cycle : 3

APSA SUPPORT

SAVOIR NAGER

Domaines du socle	Compétences Générales EPS :	Cocher celles qui sont prioritairement travaillées
D1: Des langages pour penser et communiquer	CG1: Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps	
D2: Les méthodes et outils pour apprendre	CG2: S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils	
D3: La formation de la personne et du citoyen	CG3: Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités	
D4: Les systèmes naturels et les systèmes techniques	CG4: Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	
D5: Les représentations du monde et l'activité humaine	CG5: S'approprier une culture physique sportive et artistique	

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	ROLE(S)	CHOIX PEDAGOGIQUES		EVALUATION DE FIN DE CYCLE
		"Ce qu'il y a à apprendre" / Enjeux d'apprentissage	Exemple de mises en œuvre / Choix de stratégies	
<p>A1 : Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.</p> <p>A4 : Valider l'attestation scolaire du savoir nager en sécurité (ASNS) arrêté du 28/02/2022 - complément du décret n°2022-176</p> <p>D1-CG1 / D2-CG2</p>	<p>LE NAGEUR</p>	<p>Construire une aisance dans l'eau : immerger les voies respiratoires, bloquer sa respiration et souffler dans l'eau, ouvrir les yeux pour prendre des informations, explorer la profondeur à l'aide d'un appui.</p> <p>Construire une position horizontale : s'allonger sur le ventre et sur le dos, réaliser une glissée ventrale et dorsale en maintenant une posture hydrodynamique.</p> <p>Construire un déplacement dans l'eau : nager sur le ventre et sur le dos sans matériel. Passer d'un côté à l'autre pendant un déplacement.</p> <p>Construire une respiration en déplacement : synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion.</p>	<p>Proposer un parcours varié composé de 4 éléments: une entrée à l'eau, un déplacement en surface, un déplacement sous l'eau et un maintien en surface à combiner dans différents ordres. Le niveau de difficulté des éléments varie en fonction des ressources et des progrès réalisés par les élèves. Une illustration est proposée en annexe.</p> <p>Le parcours est régulièrement modifié pour créer de l'incertitude : varier le nombre et la forme des objets, la distance entre les obstacles, ajouter de nouveaux éléments comme se hisser sur le bord ou sur un tapis, suivre un partenaire, chercher puis remorquer des objets, etc..</p>	<p>Maîtrise insuffisante : A partir de l'illustration proposée en annexe, l'élève réussit majoritairement des éléments de niveau 1 et les réalise isolément.</p> <p>Maîtrise fragile : L'élève réalise des éléments de niveau 2 et il est capable de les enchaîner presque sans interruption.</p> <p>Maîtrise satisfaisante : l'élève réussit et enchaîne les éléments de niveau 3. Il est alors en mesure de valider l'ASNS lors du passage du test.</p> <p>Très bonne maîtrise : l'élève enchaîne une majorité d'éléments de niveau de 4.</p>
<p>A2 : Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement</p> <p>A3 : Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème</p> <p>D3-CG3</p>	<p>LE CITOYEN</p>	<p>Je respecte les règles liées à l'environnement : ne pas courir au bord du bassin, se doucher et se savonner avant la séance, ne pas entrer dans l'eau avant l'autorisation, ..</p> <p>Je connais les procédures d'alerte et d'urgence : par exemple : si j'entends 3 coups de sifflets, je dois sortir de l'eau rapidement.</p> <p>J'exerce une surveillance active sur son binôme particulier désigné en début de séance et sur mon groupe en général.</p>	<p>Privilégier le temps moteur pendant la séance. Une préparation peut être envisagée en amont (en classe, dans le bus).</p>	<p>Maîtrise insuffisante : l'élève respecte partiellement les consignes et se laisse déconcentrer.</p> <p>Maîtrise fragile : l'élève reste concentré pendant la séance et respecte les consignes données.</p> <p>Maîtrise satisfaisante : l'élève est capable de veiller sur lui-même et sur son binôme.</p> <p>Très bonne maîtrise : l'élève fait preuve d'initiative et est force de proposition.</p>

Situation d'évaluation
Compétence attendue

Prévoir et enchaîner une entrée dans l'eau, un déplacement en surface, un déplacement sous l'eau et un maintien en surface. Chaque élève choisit et annonce à l'avance le niveau de difficulté des éléments qui composent son parcours. Les binômes sont capables de s'observer et de relever de manière fiable les éléments effectivement réalisés.

Et au lycée.....

Un exemple de référentiel en lycée général
et technologique

Champ d'apprentissage 2 – Sauvetage
aquatique

		Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation		SAUVETAGE AQUATIQUE	
<p>L'AFL 1 est évalué le jour de l'épreuve. Réaliser un 200m obstacles chronométré (barème) puis à la suite, une nage d'approche (aller), un plongeon canard et le remorquage d'un mannequin (retour). Des pénalités de 5 secondes (qui se cumulent) seront ajoutées au temps total si : un obstacle est manqué, si arrêt avec appui solide, et si immersion des voies respiratoires du mannequin. Le choix du mannequin adulte donne un « bonus » de 5'' pour les parcours D1, D2 et de 10'' pour les parcours D3, D4 à oter sur le TIM à la fin de l'épreuve.</p>					
Repères d'évaluation					
AFL1		<i>Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains</i>		AFL1 décliné dans l'activité	
		S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain.			
Eléments à évaluer		Degré 1		Degré 2	
		Degré 3		Degré 4	
Lire et analyser les caractéristiques des éléments du milieu pour choisir et conduire son itinéraire		Choix aléatoire. Manque de planification et/ ou d'anticipation Difficultés non identifiées. Pas de projet. Cf annexes (p4)		Choix de la difficulté peu approprié. Parcours conduit difficilement à son terme Dépassement du TIM Cf annexes (p4)	
		Choix approprié. Parcours réalisé en totalité et dans le temps imparti max : TIM. Cf annexes (p4)		Choix optimal. Parcours réalisé en totalité et dans un temps inférieur au temps imparti TIM. Cf annexes (p4)	
Adapter son déplacement en fonction des caractéristiques du milieu et de son projet d'itinéraire		Cf annexes (p4)		Cf annexes (p4)	
		Cf annexes (p4)		Cf annexes (p4)	

Repères d'évaluation de l'AFL2

SAUVETAGE AQUATIQUE

Evaluation du travail en binôme tout au long du cycle lors des séances

AFL2	S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité.		AFL2 décliné dans l'activité	Se préparer à un effort spécifique, récupérer, gérer son effort (nombre de parcours vécus, échauffement et récupération) Analyser et réguler ses prestations par rapport au projet défini.
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Réalisation de l'entraînement Engagement pendant la séance Gestion de l'effort Construction d'un projet cohérent en fonction de ses capacités et des progrès réalisés	Entraînement inadapté	Entraînement partiellement adapté	Entraînement adapté	Entraînement optimisé
	Entraînement non fait complètement. Beaucoup de temps morts Engagement irrégulier dans les parcours. Gestion effort = suiveur, copieur. Absence de projet.	Entraînement partiellement effectué (évite les difficultés). S'engage dans quelques parcours. Gestion de l'effort approximative = peu adaptée aux difficultés. Projet peu adapté = formulé sans justification.	Entraînement réalisé. Répétition de différents parcours. Gestion des efforts personnelle = adaptée aux difficultés. Projet cohérent = adapté au fil des entraînements, justifié.	Entraînement réalisé et optimisé. Engagement persévérant dans les parcours. Gestion appropriée = régulée en fonction des difficultés. Projet cohérent = adapté au fil des entraînements et se fixe des objectifs concrets pour progresser à court et moyen terme.
Répartition des points en fonction du choix de l'élève				
AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1,5 pts	3 pts	4,5 pts	6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL3			SAUVETAGE AQUATIQUE	
<p>Travail en binôme pendant le cycle et lors des évaluations (affinement et réalisation du projet personnel) Rôles dans l'organisation du test : élève « chambre d'appel / départ » pour compte à rebours (départ toutes les 2 min), élève à la maintenance : replacer les obstacles, les mannequins... Elève « juge qualité remorquage » : voies respiratoires émergées...</p>				
AFL3	Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	AFL3 décliné dans l'activité	Les élèves sont évalués dans le rôle de nageur-sauveteur et d'observateur-coach	
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Assumer deux rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</p> <p>Rôles d'observateur et arbitre chambre appel, d'organisateur/gestion du matériel</p> <p>Agir en sécurité pour soi et pour les autres</p>	<p>L'élève assure un des deux rôles choisis de manière inefficace et aléatoire</p> <p>Rôles d'organisateur ou d'observateur intermittents.</p> <p>L'élève est centré sur sa propre pratique, recueil de données aléatoire.</p> <p>Pas d'implication</p>	<p>L'élève assure correctement au moins un des deux rôles qu'il a choisis</p> <p>Application des consignes et tenue des rôles essentiels. L'élève adhère aux conditions d'organisation</p> <p>Recueil de données parfois incomplet, conseils aléatoires.</p> <p>Manque de réactivité ou d'assurance.</p>	<p>L'élève assure les deux rôles choisis avec sérieux et efficacité</p> <p>Maitrise des éléments et tenue efficace des 2 rôles nécessaires à la sécurité.</p> <p>L'élève coopère et s'implique dans la mise en place ou rangement du matériel</p> <p>Recueil de données complet, conseils adaptés.</p> <p>Maitrise et assurance dans la gestion, dans ce qu'il faut faire : actions nécessaires à la sécurité.</p>	<p>L'élève assume avec efficacité ses rôles. Il excelle dans les deux rôles qu'il a choisis.</p> <p>Il est un acteur essentiel du fonctionnement collectif, notamment dans le respect et la mise en place du matériel.</p> <p>Recueil de données complet.</p> <p>Conseils justes et pertinents.</p> <p>Acteur de la sécurité : Assume et prend des initiatives pour avoir des conditions nécessaires à la sécurité individuelle et collective.</p>
Répartition des points en fonction du choix de l'élève				
AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6 pts	1,5 pts	3 pts	4,5 pts	6 pts

Annexes

Temps Imparti Max		
Fille	Difficulté	Garçon
6'45	P1	5'15
6'15	P2	4'45
6'30	P3	5'30
6'00	P4	5'00

Exemples d'indicateurs de difficulté pour les parcours				
Difficultés	Nager : distance	Franchir : nature obstacle, nombre par 25 m, modalité.	Rechercher : type de mannequin	Remorquer : distance
Parcours P1	150 m	Un obstacle par 50 m de même nature (ex : vertical= cerceau lesté ou horizontal= tapis)	Enfant	20 m
			Adolescent	15 m
Parcours P2	150 m	Un obstacle par 25 m de deux natures différentes	Adolescent	20 m
			Adulte	20 m
Parcours P3	200 m	Un obstacle par 25 m de deux natures différentes	Adolescent	25 m
			Adulte (bonus 10 secondes)	20 m
Parcours P4	200 m	Un nombre aléatoire d'obstacle par 25 m (1 ou 2). Obstacles de deux natures différentes : vertical et horizontal.	Adulte	25 m

Adapter son déplacement	DEGRE 1 Temps de sauvetage + pénalités > TIM+ 20"	DEGRE 2 Temps de sauvetage + pénalités > TIM + 10"	DEGRE 3 Temps de sauvetage + pénalités = TIM	DEGRE 4 Temps de sauvetage + pénalités < TIM -15"
POINTS	1 PT	2 PTS	3 PTS	4 PTS
COEFFICIENT DE DIFFICULTE	Si parcours 1 = coef 1 / Si parcours 2 = coef 1,25 / Si parcours 3 = coef 1,5 / Si parcours 4 = coef 2 (soit 8 PTS max)			

Elements à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Analyser et choisir son itinéraire	Choix aléatoire par manque de planification - Impossibilité de finir le parcours prévu - Mannequin lâché	Choix de la difficulté peu approprié - Parcours conduit difficilement à son terme - Voies aériennes respiratoires du mannequin régulièrement immergées.	Choix approprié - Parcours réalisé en totalité - Voies aériennes respiratoires du mannequin souvent immergées.	Choix optimal - Parcours réalisé en totalité - Voies aériennes respiratoires du mannequin totalement immergées.
POINTS	1 PT	2 PTS	3 PTS	4 PTS