



Gestes techniques : Savoir Nager

Bibliothèque BRK-EPS

Acquérir les fondamentaux de la nage pour évoluer en toute sécurité et autonomie dans l'eau.

Adaptation au milieu

Immersion et respiration

Se familiariser avec l'eau et apprendre à bien respirer.

1. Entrer progressivement dans l'eau, s'immerger complètement.
2. Travailler l'expiration sous l'eau (bulles) puis l'inspiration hors de l'eau.
3. Faire des apnées courtes.

Flottaison et équilibre

Trouver les appuis naturels pour flotter.

1. S'allonger sur le dos, bras en croix, jambes relâchées.
2. Chercher l'équilibre ventral, bras devant, tête immergée.
3. Alternier les positions pour ressentir les effets de la flottaison.

Déplacement et propulsion

Battements de jambes

Apprendre à se déplacer avec les jambes.

1. Battements légers sur le dos et sur le ventre.
2. Garder les jambes tendues et mouvements souples.
3. Utiliser planche ou frite pour s'exercer.

Utilisation des bras

Coordonner bras et jambes pour avancer.

1. Faire la méthode 'petit chien' : mains devant, alternance des mouvements.
2. Travail en crawl basique, bras alternés, bras sous l'eau.
3. Synchronisation bras-jambes pour propulsion continue.

Sécurité et autonomie

Retour au bord

Revenir sur le bord indépendamment.

1. Crawl basique jusqu'au bord.
2. Utiliser la main pour se tirer contre le mur.
3. Sortie autonome par l'échelle, le bord ou en s'aidant du maître-nageur.

Entrée et sortie sécurisées

Maîtriser l'entrée dans l'eau et la sortie en toutes circonstances.



1. Entrée progressive par la plage ou le bord.
2. Sortie en s'aidant des bras, puis des jambes.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.