



## Les éléments clés du référentiel du tronc commun pour la natation

Les référentiels du tronc commun pour la natation dans le document "Tableaux synoptiques d'Éducation physique et à la santé" se décomposent en plusieurs catégories : les savoir-faire, les compétences et les savoirs. Voici un résumé des éléments clés de chaque catégorie :

### Attendus des savoir-faire

- 1. En petite profondeur (P1/P2) :**
  - Sauter du bord
  - Flotter sur le dos et sur le ventre, avec ou sans aide à la flottabilité
  - Réaliser une flèche ventrale et dorsale
  - Souffler dans l'eau
- 2. En moyenne profondeur (P3/P4) :**
  - Réaliser une flèche ventrale et dorsale avec mouvements de jambes et/ou de bras
  - Sauter du bord sans le tenir, flotter sur le dos et/ou sur le ventre, revenir au bord
  - Souffler dans l'eau
- 3. En grande profondeur (P5/P6) :**
  - Sauter du bord, flotter sur le dos ou rester en surface, revenir au bord en nageant avec respiration adaptée
  - Sauter du bord, flotter sur le dos et/ou rester en surface, gagner le bord opposé, revenir au bord de départ en nageant avec respiration adaptée
- 4. En grande profondeur (P5/P6/S1/S2/S3)**
  - (P5/P6/S1) Soutenir son effort (courir et/ou nager, et/ou marcher activement, et/ou danser... sans s'arrêter) pendant 15 minutes.
  - (S2) Soutenir son effort (courir et/ou nager, et/ou marcher activement, et/ou danser... sans s'arrêter) pendant 20 minutes.
  - (S3) Soutenir son effort (courir et/ou nager, et/ou marcher activement, et/ou danser... sans s'arrêter) pendant 25 minutes.

### Attendus des compétences

- 1. Prévention des risques et sécurité (P1/P2 à S3) :**
  - Identifier des façons de prévenir les risques d'accident
  - Adapter son comportement pour préserver son intégrité physique et celle des autres
  - Nager en autonomie en connaissant la distance que l'on est capable de parcourir



# Natation scolaire de la Ville de Bruxelles



Rue de Lombarzyde, 120 - 1120 Neder-over-Heembeek ☎ 02 261 04 13

natation-scolaire@brucity.education

## Attendus des savoirs

### 1. Gestion de la sécurité (P1/P2 à S3) :

- Repérer les dangers potentiels de l'environnement
- Citer le numéro d'appel d'urgence : 112
- Reconnaître le caractère urgent ou prioritaire d'un incident
- Expliquer la fonction d'un défibrillateur externe automatisé (DEA) et indiquer son emplacement

## Gestion de sa santé et de la sécurité

- **Savoir prendre son pouls et utiliser un cardiofréquencemètre**
- **Soutenir un effort physique prolongé en fonction de sa zone d'endurance**
- **Identifier les signes physiologiques de l'effort (essoufflement, accélération du pouls, etc.)**
- **Appliquer les consignes de sécurité énoncées par l'adulte et porter la tenue adaptée**

Ces référentiels visent à assurer que les élèves développent des compétences pratiques en natation tout en intégrant des notions de sécurité et de santé, et en acquérant des savoirs essentiels pour leur bien-être physique et leur sécurité personnelle