

**Compétence attendue :**

A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée.

Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le vocabulaire spécifique : expiration, inspiration, coups de bras, coulée, matériel utilisé.</li> <li>• Les règles d'hygiène et de sécurité active et passive propres à l'espace aquatique.</li> <li>• Les modalités de départ (lieu, position).</li> <li>• Les règles de circulation dans une ligne d'eau</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'équilibre :                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alignement corporel horizontal.</li> <li>▪ rôle joué par la tête dans l'alignement.</li> </ul> </li> <li>○ La propulsion :                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rôle prioritaire des bras.</li> <li>▪ amplitude des trajets moteurs.</li> <li>▪ continuité des actions propulsives.</li> </ul> </li> <li>○ La respiration :                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ expiration aquatique active, longue et complète.</li> <li>▪ Le principe selon lequel les phases de coulée réduisent la distance à parcourir en nageant.</li> <li>▪ Ses possibilités dans les différents modes de nage.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères d'observation liés à l'équilibre, l'organisation respiratoire, aux coulées, à la gestion de son effort.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou le bord, corps gainé et profilé à l'entrée ou lors de la coulée, une reprise de nage dès que la vitesse décroît.</li> <li>• Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible en nage ventrale pour maintenir la tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et légèrement vers l'avant pendant la nage.</li> <li>• Préserver ou rétablir l'équilibre horizontal pour réduire les résistances lors des déplacements en nage dorsale et ventrale : placement de la tête, dissociation tête / tronc lors de l'inspiration.</li> <li>• Adopter un mode de déplacement économique permettant une certaine continuité dans le temps de l'effort : amplitude des trajets moteurs, utilisation des temps de glisse, relâchement.</li> <li>• Pousser avec les jambes contre le mur pour réaliser une coulée en immersion complète</li> <li>• Respirer sans interrompre les actions propulsives.</li> <li>• Réaliser une expiration aquatique active, la plus complète possible.</li> <li>• S'informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les lignes d'eau.</li> <li>• Gérer son effort pour nager avec régularité tout en visant la meilleure performance possible.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier le ou les critères en responsabilité : position de la tête / à la surface, modalités d'inspiration et d'expiration, efficacité des coulées.</li> <li>• Noter et communiquer des résultats et des informations fiables.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter les règles de sécurité et d'hygiène relatives au milieu aquatique.</li> <li>• Accepter le regard des autres</li> <li>• Etre respectueux des autres nageurs.</li> <li>• Se montrer persévérant dans l'effort en recherchant un état de confort respiratoire.</li> <li>• Accepter les remarques adressées par l'observateur.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester attentif tout au long de l'épreuve sur les indicateurs à recueillir.</li> <li>• Etre vigilant par rapport aux comportements anormaux : arrêts au milieu du bassin, élève accroché à la ligne d'eau.</li> <li>• Se sentir responsable de son binôme.</li> </ul>

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : Maîtriser la langue lors des commentaires et échanges relatifs aux observations, utiliser un vocabulaire juste et précis.

Compétence 6 : Avoir un comportement responsable au bord du bassin.

Compétence 7 : Savoir nager, développer ses ressources, s'impliquer pour apprendre. Travailler en groupe, prendre des initiatives.

**Compétence attendue :**

A partir d'un départ commandé, réaliser sur une durée de 12 minutes, la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages et en recherchant l'amplitude de nage.

Elaborer un projet d'action par rapport aux modes de nage, l'annoncer et le mettre en œuvre. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Du règlement relatif au départ, aux virages.</i></li> <li>• <i>Du vocabulaire spécifique : virage main ou culbute, amplitude, fréquence...</i></li> <li>• Les différentes phases d'un plongeon (poussée, envol, entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage) et d'un virage.</li> <li>• Les différentes phases d'un cycle bras : glisse, prise d'appui, traction, poussée.</li> <li>• La signification des notions d'amplitude et de fréquence de nage et leur influence sur une épreuve de durée.</li> <li>• Le type d'effort demandé pour mieux élaborer son projet personnel.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les commandements du départ.</i></li> <li>• <i>Les indicateurs de disqualification.</i></li> </ul> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les modalités de prises de temps intermédiaires.</i></li> <li>• <i>Le projet de course de son partenaire.</i></li> <li>• <i>Les critères d'observation liés au plongeon (entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage), au trajet moteur des bras (amplitude), à la distance nagée.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer et conserver un équilibre hydrodynamique favorable à la glisse au départ, pendant les déplacements et la reprise de nage.</li> <li>• Respirer de façon adaptée :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En recherchant l'augmentation du débit expiratoire et sa continuité.</li> <li>○ En inspirant rapidement en fin de trajet moteur.</li> </ul> </li> <li>• Accorder une importance au temps de glisse pendant la nage (phase de glisse et prise d'appui).</li> <li>• Augmenter l'amplitude de nage : entrer loin devant, allonger le temps de prise d'appui et de poussée.</li> <li>• Optimiser le virage :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conserver sa vitesse à l'approche du mur.</li> <li>○ Effectuer une poussée axée et puissante sur le mur (appui solide) pour créer la plus grande vitesse possible.</li> </ul> </li> <li>• Adopter une posture aussi profilée que possible lors de la coulée</li> <li>• Identifier la profondeur optimale pour la réalisation des coulées et le temps optimal pour effectuer la reprise de nage.</li> <li>• S'informer (repères extéroceptifs et proprioceptifs) pour gérer son allure et son effort.</li> <li>• Construire un projet d'action permettant d'utiliser au mieux ses possibilités.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Donner un départ de façon claire et intelligible.</i></li> <li>• <i>Organiser les rôles pour que chaque membre du groupe puisse réaliser sa meilleure performance possible dans le temps et l'espace imparti.</i></li> <li>• <i>Repérer le non respect des nages codifiées et des virages.</i></li> </ul> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Chronométrer au 1/10<sup>ème</sup> près, prendre des temps intermédiaires et en informer régulièrement son nageur.</i></li> <li>• <i>Identifier les critères en responsabilité : distance parcourue, nombre de 25m en crawl, amplitude des trajets moteurs, efficacité du plongeon, des virages.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>S'engager dans l'épreuve avec la volonté de nager de façon la plus régulière et relâchée possible.</i></li> <li>• <i>Vouloir exploiter ses possibilités.</i></li> <li>• <i>Accepter de nager en zone d'inconfort et persévérer malgré l'apparition de signes de fatigue.</i></li> <li>• <i>Accepter la répétition d'efforts et la charge de travail pour progresser.</i></li> <li>• <i>Prendre en compte les informations données par ses camarades pour progresser.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Faire preuve de calme et de régularité dans les commandements de départ.</i></li> <li>• <i>Rester concentré sur toute la durée de l'épreuve pour valider la performance en toute impartialité.</i></li> </ul> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Se mettre au service d'un camarade en relevant des informations fiables.</i></li> <li>• <i>Etre concentré sur les rôles à tenir pour le bon déroulement de la situation d'apprentissage ou de l'épreuve.</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : *Utiliser un vocabulaire précis pour une communication sur la qualité des réalisations et sur les sensations vécues, allant au delà de données quantitatives.*

Compétence 3 : *Exploiter des données chiffrées en relation avec les informations prélevées pour valider le projet d'action.*

Compétence 6 : *Assumer des responsabilités pour délivrer des informations fiables. S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux de starter, chronométrateur, observateur.*

Compétence 7 : *Développer le sentiment de persévérance. Apprendre à se connaître à travers la prise en compte des effets de ses actions sur soi.*