

À partir d'un départ plongé ou dans l'eau, **réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 m** en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 m	Conservé l'allongement du corps dans l'eau quelle que soit la vitesse de déplacement.	Principe de glisse : la vitesse de déplacement est favorisée par une nage rectiligne et dont le maître couple est faible.	Chercher à étirer le corps dans sa longueur.	CMS3 CMS4
	Augmenter la fréquence sans perdre la qualité de nage acquise.	Principe du contrôle musculaire et articulaire : la vitesse d'exécution ne garantit pas la vitesse de déplacement.	Être attentif à sa technique de nage.	CMS3 CMS4
	Conservé des appuis solides.	Principe de propulsion, d'optimisation des actions motrices : la vitesse d'exécution ne doit pas détériorer l'efficacité des surfaces propulsives.	Repérer des appuis fuyants.	CMS3 CMS4

PRINCIPES	RÈGLES
Principe de glisse	R1 : La fixation de la tête évite les lacets. R2 : Les actions propulsives dans l'axe additionnent les forces d'avancement. R3 : Le gainage permet la transmission des forces d'avancement au corps.
Principe du contrôle musculaire et articulaire	R4 : Se raidir supprime les phases de relâchement et détériore les phases de reprise d'appuis. R5 : L'augmentation de la fréquence sans dégradation de la qualité des appuis est possible par l'accélération de la main en fin de mouvement propulsif.
Principe de propulsion, d'optimisation des actions motrices	R6 : La main doit rester ferme et dans l'axe de l'avant-bras grâce à un poignet sous tension lors de la phase propulsive.

LIENS AVEC D'AUTRES APSA

Compétence propre 1

Athlétisme courses : la fixation de la tête ainsi que l'orientation des actions propulsives permet le déplacement rectiligne. Le raidissement des muscles limite leur efficacité et consomme de l'énergie qui n'est pas utilisée pour la propulsion. Lancer : l'accélération de fin de propulsion permet la rentabilité de son action.

Autres compétences propres (2 et 3)

Canoë kayak : la fixation de la tête et l'orientation des actions propulsives permettent le déplacement rectiligne. Activités gymniques et artistiques : l'alternance tonicité - relâchement est fondatrice des réalisations morpho cinétiques.

SITUATION ÉTAPE

Le rattrapé max

Dispositif

Réaliser 4 x 25 m en crawl rattrapé vitesse maximum, avec une minute de récupération entre chacun, un pull boy entre les mains, bras allongés devant en alternant les mouvements propulsifs.

Indicateurs d'évaluation

Cette situation contraint le nageur à effectuer les mouvements propulsifs des bras en crawl de manière alternée, complète, techniquement efficace, sans fréquence ni tension excessive (R4, R5, R6). La réussite de cette situation est mesurable par la conservation d'une fixation de l'ensemble tête - corps (pas de lacets) (R1, R3) et par la fixation du pull boy devant, pendant l'action propulsive du bras opposé (R2).

Piliers du socle commun

- P1** : Utilisation du vocabulaire comme : le gainage, la propulsion, le placement torpille, l'alignement...
- P3** : Observer, se questionner, comprendre les effets, formuler des hypothèses, adopter une démarche logique.
- P4** : Visualiser et comparer un déplacement rectiligne d'un déplacement en lacets.
- P5** : Découvrir la difficulté technique de la vitesse aquatique.
- P6** : Aider l'autre par des observations et des conseils sur le thème.
- P7** : Respecter des consignes, adopter une démarche de résolution, d'auto correction, d'auto évaluation, s'impliquer, persévérer, progresser.

À partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 m en **crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces.**
Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. **Assumer le rôle d'observateur.**

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : En crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Assumer le rôle d'observateur	Utiliser la respiration aquatique intégrée à la nage du crawl.	Principe d'équilibre : toutes les parties émergées du corps demandent une propulsion verticale qui réduit la propulsion horizontale nécessaire au déplacement du corps dans l'eau vers l'avant.	Observer cette rotation de la tête en harmonie avec l'horizontalité.	CMS2 CMS3 CMS4
	Réaliser des mouvements sinusoïdaux immergés.	Principe de propulsion d'optimisation des actions motrices : les trajets moteurs pour gagner en efficacité peuvent être allongés.	Observer les mouvements sinusoïdaux.	CMS2 CMS3 CMS4

PRINCIPES	RÈGLES
Principe d'équilibre	R1 : La respiration aquatique s'intègre à la nage du crawl lorsque la tête se tourne latéralement sans se lever devant. R2 : La rotation de la tête est facilitée par le retour aérien du bras.
Principe de propulsion d'optimisation des actions motrices	R3 : Le trajet moteur s'allonge avec une entrée de la main dans l'eau loin devant, une sortie loin derrière au niveau de la cuisse et un mouvement sinusoïdal immergé. R4 : L'accélération en fin de mouvement augmente l'efficacité de la propulsion.

LIENS AVEC D'AUTRES APSA

Compétence propre 1
Javelot : l'accélération de la fin d'action de lancer contribue à produire un jet plus long.

Autres compétences propres (3)
Activités gymniques et artistiques : la position de la tête participe à la construction de lignes plus ou moins verticales et horizontales.

SITUATION ÉTAPE

Le 100 m éducatif

Dispositif
Parcourir 100 m de la façon suivante :
- 25 m un bras devant avec un pull boy, l'autre bras le long du corps, propulsion battement, respiration latérale toutes les 3", puis changer de côté sur l'autre 25 m.
- 25 m un bras devant avec planche, maintien des jambes avec un pull boy, propulsion avec l'autre bras de manière sinusoïdale, respiration latérale tous les deux mouvements de bras, changer de bras au 25 m suivant.

Indicateurs d'évaluation
Lors des deux premiers 25 m, la tête se tourne tout en restant allongée dans l'eau (R2). L'épaule qui se lève simultanément aide à la rotation de la tête.
Lors des deux derniers 25 m, l'entrée de la main du bras propulseur s'effectue loin devant, sa sortie au niveau de la cuisse et son trajet immergé en « S » accéléré (R3, R4). La rotation de la tête un mouvement sur deux intervient au terme de la poussée propulsive (R2).

Piliers du socle commun

- P1** : Communiquer dialoguer, se faire comprendre, utiliser le vocabulaire adapté.
- P3** : Observer, comprendre les effets, adopter une démarche logique.
- P4** : Observer, analyser la longueur du trajet moteur.
- P5** : Comprendre l'intérêt des actions immergées pour se déplacer dans le milieu aquatique.
- P6** : Observer, conseiller, participer aux progrès des autres.
- P7** : Adopter une démarche de résolution, d'auto correction, d'auto évaluation.

À partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces.

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

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : Respecter les règles de sécurité et d'hygiène	Débuter toutes pratiques aquatiques par une mise à l'eau et des déplacements lents, continus et progressifs.	Principe de prise d'information : les activités aquatiques, surtout de vitesse, peuvent engendrer une fatigue physique, risque de noyade.	Observer les caractéristiques des bassins : température, profondeur, forme, courant...	CMS1 CMS2
	Repérer et utiliser la zone pieds nus, les pédiluves, les plages.	Principe de respect : le pollueur principal est le baigneur sur les plages (pieds, crachats...).	Respecter le règlement interne aux déplacements dans les établissements aquatiques.	CMS1

PRINCIPES	RÈGLES
Principe de prise d'information	R1 : Le nageur tient compte des caractéristiques du bassin et s'élanche sur des distances qu'il pense pouvoir réaliser. R2 : Les nageurs évoluent dans un espace suffisant pour ne pas se gêner. R3 : Chacun doit pouvoir remarquer une difficulté chez un nageur. (ralentissement, verticalité progressive, début de panique...).
Principe de respect	R4 : Toute activité, même aquatique, commence par un échauffement. R5 : Les plages du bassin représentent des zones d'échange de micro-organismes. Elles doivent rester les plus propres possible. R6 : Les pédiluves contribuent au maintien des plages propres.

LIENS AVEC D'AUTRES APSA

Compétence propre 1

Vitesse, saut, javelot: un athlète en circulation sur une piste doit prendre garde à ne pas couper la course d'un de ses pairs ou les aires de lancer.

Autres compétences propres (3 et 4)

Gymnastique, tennis de table : la circulation des gymnastes et joueurs tient compte de l'espace nécessaire au pratiquant en exercice.

SITUATION ÉTAPE

Le parcours à deux

Dispositif

Après une préparation, réaliser un déplacement de son choix (distance, nage et vitesse) au maximum de ses capacités, accompagné d'un observateur qui va déceler le moment où le nageur commence à être en difficulté.

Indicateurs d'évaluation

Le nageur utilise un mode de déplacement qui lui pose problème soit en termes de nage, de distance, de vitesse : un défi pour lui-même (R1, R2). La préparation permet le respect des lieux (R5, R6), l'échauffement (R4) et la mesure du défi (R1). L'observation demande une circulation sur les plages (R5) ainsi qu'une extraction des indices signes de fatigue et de difficulté chez le nageur.

Piliers du socle commun

- P3** : Observer, analyser, comprendre les effets.
- P4** : Observer, analyser un nageur en difficulté.
- P5** : Etudier les différentes étapes de la noyade.
- P6** : Travailler en coopération avec autrui pour un enrichissement mutuel.
- P7** : Respecter des consignes, s'impliquer.