

À partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : À partir d'un départ commandé Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur	Entrer dans l'eau par la tête.	Principe d'équilibre : une tête bien rentrée additionnée à une poussée vers le haut et l'avant et à une tirade des talons vers l'arrière permet la réalisation du plongeon.	Chercher à différencier les plongeurs.	CMS3 CMS4
	Enchaîner un plongeon ou un départ et une reprise de nage.	Principe de glisse, minimisation de la résistance au déplacement : le plongeon ou le départ s'apparente à une prise d'élan qu'il faut utiliser pour le déplacement.	Utiliser des repères sur soi pour apprendre.	CMS4
	Connaître et respecter les ordres de départ.	Principe de prise d'information : chaque poste (nageur, starter, chronométrateur) dispose d'un rôle spécifique.	Rester dans le cadre de son rôle.	CMS1 CMS2

PRINCIPES	RÈGLES
Principe d'équilibre	<b>R1</b> : Pour plonger, placer les doigts de pied accrochés au bord, se placer fléchi, se concentrer sur l'action à venir. <b>R2</b> : Réaliser une poussée excentrique vers le haut et l'avant. <b>R3</b> : Rentrer la tête pour l'orienter vers le bas notamment lorsqu'elle coupe la surface de l'eau. <b>R4</b> : Redresser la tête une fois le corps immergé afin de retrouver la surface.
Principe de glisse, minimisation de la résistance au déplacement	<b>R5</b> : De l'entrée dans l'eau jusqu'au début de la nage, le corps est placé en torpille. <b>R6</b> : La tête est rentrée entre les bras allongés devant afin de reprendre la nage par une action propulsive des membres supérieurs.
Principe de prise d'information	<b>R7</b> : Le nageur prend des informations auditives sur le starter. <b>R8</b> : Le starter prend des informations visuelles sur le nageur. <b>R9</b> : Le chronométrateur prend des informations auditives sur le starter et visuelles sur le nageur à l'arrivée de l'épreuve.

**LIENS AVEC D'AUTRES APSA**

**Compétence propre 1**

Vitesse : lors d'un départ en starting-blocks, l'athlète se concentre, se place, suit les ordres de départ, se met en tension et réagit au signal sonore par une poussée vers le haut et l'avant.

L'athlète prend des informations auditives sur le starter. Le starter prend des informations visuelles sur l'athlète. Le chronométrateur prend des informations visuelles sur la fumée dégagée par le pistolet de départ.

**Autres compétences propres (3)**

Gymnastique : les poussées excentriques couplées à un placement de tête sont vecteurs de production d'éléments gymniques.

**SITUATION ÉTAPE**

**Les multi-plongeurs sous contrôles**

**Dispositif**

Présentation de cinq plongeurs et deux départs de dos dont la spécificité est décrite avant la réalisation, effectués sous commandement et chronométrés du départ jusqu'à une distance de 10m, reprise de nage incluse.

**Indicateurs d'évaluation**

Cette situation contraint le nageur à diversifier ses plongeurs (R1, R2, R3, R4) et peut en mesurer l'efficacité dans le cadre d'un début d'épreuve avec une reprise de nage (R5, R6). Les plongeurs ou départs s'effectuent au commandement (R7, R8) ce qui lui permet de travailler le temps de réaction, le placement et la concentration. Le chronomètre est déclenché au signal du starter et arrêté au passage de la ligne des 10m matérialisée au fond de l'eau (R9).

**Piliers du socle commun**

**P3** : Observer, comprendre les effets.

**P4** : Visualiser différents types de plongeurs, les analyser.

**P5** : Apprendre et comprendre les spécificités des départs en natation sportive.

**P6** : Respecter le travail de départ d'autrui par la concentration et la rigueur des commandements.

**P7** : Respecter des consignes de départ.

À partir d'un départ commandé, **réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 m selon 2 modes de nage, ventral et dorsal**, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude/fréquence.

Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 m, selon 2 modes de nage, ventral et dorsal	Varié les allures sans déformation de l'axe du corps.	Principe de glisse : quelle que soit la vitesse de nage ou l'état de fatigue, le corps reste dans l'axe de déplacement.	Prendre en compte les repères sur soi et les connaissances du résultat apportées par l'observateur.	CMS4
	Dissocier la tête des actions propulsives des bras.	Principe de structuration respiration/motricité : la respiration aquatique ne doit pas altérer la qualité des actions propulsives.	Utiliser la possible rotation de la tête.	CMS4

PRINCIPES	RÈGLES
Principe de propulsion, d'optimisation des actions motrices	<b>R1</b> : Pour conserver l'axe de déplacement rectiligne du corps, il faut se gagner.
Principe de structuration respiration/motricité	<b>R2</b> : Lors de la respiration aquatique, la tête ne se lève pas pour rester allongée dans l'eau. <b>R3</b> : Lors de la respiration aquatique la tête se dissocie de la rotation du bras pour se replacer visage immergé avant la fin du retour aérien.

**LIENS AVEC D'AUTRES APSA**

**Compétence propre 1**

Haies : le passage des haies demande une dissociation du train inférieur.

Vitesse : sur de courtes distances, la respiration s'efface au profit de la propulsion pour plus d'efficacité.

**Autres compétences propres (3)**

Danse : la dissociation est un facteur d'efficacité des effets produits.

**SITUATION ÉTAPE**

**Accélération - décélération**

**Dispositif**

Réaliser 4 x 100 m, deux sur le ventre, deux sur le dos avec : 25 m accélération corps collé à la ligne d'eau, 25 m battements, les bras le long du corps qui reste à plat, respiration latérale à droite (en crawl) ou levée de l'épaule (en dos), 25 m décélération corps collé à la ligne d'eau, 25 m identique au second avec une rotation à gauche, 50 m éducatif rattrapé devant (crawl) ou haut (dos) avec retour du visage dans l'eau avant le retour du bras vers l'avant (crawl), 50 m à vitesse soutenue dans l'axe et avec dissociation.

**Indicateurs d'évaluation**

Dans cette situation, l'élève doit modifier ses vitesses de déplacement tout en restant dans l'axe (R1), la tête doit bouger seule, latéralement et visiblement (R2), enfin l'action des bras s'exerce indépendamment de la mobilité de la tête (R3).

**Piliers du socle commun**

**P1** : Utiliser le vocabulaire adapté.

**P3** : Observer, comprendre les effets, se construire une représentation d'un déplacement dans l'axe et de déséquilibres possibles.

**P4** : Reconstruire les déplacements par le prélèvement d'une succession de points repérés à partir d'une vidéo.

**P5** : Faire preuve de curiosité, d'ouverture.

**P6** : Donner et recevoir des observations, des conseils, source d'apprentissage.

**P7** : Adopter une démarche de résolution, d'auto correction, d'auto évaluation, respecter des consignes.

À partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, **en optimisant le plongeon, le virage** et le rapport amplitude/fréquence. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : ... En optimisant le plongeon, le virage	Diversifier les plongeurs, les poussées. Gérer les profondeurs.	Principe de prise d'information: la forme du plongeon est fonction de la poussée et des placements successifs de la tête.	Prendre des repères sur soi. Formuler des projets avant de s'élancer.	CMS1 CMS3 CMS4
	Gagner du temps au virage.	Principe de continuité des actions propulsives: l'usage de la culbute en crawl et en dos fait gagner du temps car elle n'oblige pas le nageur à toucher le mur avec les mains	Ne pas ralentir à l'approche du mur.	CMS1 CMS3 CMS4

PRINCIPES	RÈGLES
Principe de prise d'information	<b>R1</b> : La poussée d'un plongeon orientée vers le haut initie une coulée profonde efficace dans le cadre d'une reprise de nage en brasse et papillon. <b>R2</b> : En crawl, la poussée est orientée vers l'avant afin de limiter la coulée au profit d'une propulsion rapide en surface. <b>R3</b> : La tête participe à la profondeur de la coulée choisie en retardant son redressement, inversement lorsqu'il s'agit du crawl. Elle permet la cambrure du corps en dos.
Principe de continuité des actions propulsives	<b>R4</b> : La vitesse acquise pendant la nage sert d'élan au déclenchement de la rotation. <b>R5</b> : Cette vitesse est conservée par un retournement des mains en cours de rotation.

**LIENS AVEC D'AUTRES APSA**

**Compétence propre 1**  
Sauts, haies: la vitesse produite permet l'efficacité des impulsions.

**Autres compétences propres (2, 3, 4)**  
Canoë kayak : la vitesse acquise facilite la gestion des directions souhaitées pour l'embarcation.  
Gymnastique : l'élan est nécessaire à la réalisation d'acrobaties.  
Sports collectifs : l'élan facilite la prise de hauteur lors des actions d'attaques

**SITUATION ÉTAPE**

**Les allers-retours**

**Dispositif**  
Réaliser quatre allers-retours chronométrés avec récupération entre chacun : le premier, départ en plongeon profond, reprise de nage en crawl, virage sans culbute et retour en crawl, le second, départ en plongeon surface, reprise de nage en crawl, virage mur touché à la main et retour crawl. Idem en dos. Mesurer l'écart de temps. Refaire et augmenter l'écart de temps par le jeu des profondeurs aux plongeurs et départs, et des vitesses aux virages.

**Indicateurs d'évaluation**  
L'élève réussit la situation lorsqu'il parvient à différencier ses plongeurs (R3) et à percevoir la perte de temps à retrouver la surface en crawl lorsque le plongeur est profond (R1, R2).  
La culbute doit permettre un gain de temps (R5) d'autant plus si l'élève utilise sa vitesse de nage pour déclencher la rotation (R4).

**Piliers du socle commun**

- P1** : Formuler des projets à l'aide d'un vocabulaire adapté.
- P3** : Etablir des prévisions, raisonner logiquement.
- P4** : Comparer sur tableau de progression l'efficacité recherchée.
- P5** : Comprendre le gain de temps aux départs et aux virages en natation.
- P7** : Adopter une démarche de résolution, d'auto correction, d'auto évaluation, prendre des initiatives, s'impliquer, persévérer, progresser.

À partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et **le rapport amplitude/fréquence**. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométreur

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : le rapport amplitude / fréquence	Varier les fréquences et les amplitudes dans la nage.	Principe de continuité des actions et de conservation de la vitesse de déplacement : la fréquence est facilitée par la continuité des actions, mais souvent a pour conséquence la réduction de l'amplitude.	Mesurer l'effet des variations obtenues.	CMS3 CMS4
	Aller plus vite avec le même nombre de cycles de bras.	Principe de propulsion, d'optimisation des actions motrices : la vitesse augmente à partir du moment où la fréquence accrue ne s'exerce pas au détriment de la qualité des appuis qui permet la conservation d'une certaine amplitude.	Retenir le rapport le plus adapté au regard de ses capacités et de l'épreuve.	CMS3 CMS4

PRINCIPES	RÈGLES
Principe de continuité des actions et de conservation de la vitesse de déplacement	<b>R1</b> : La fréquence est une augmentation de la vitesse de rotation des bras et donc une augmentation du nombre de cycles de bras pour une distance donnée. <b>R2</b> : La vitesse de rotation, pour être augmentée ne doit pas présenter de temps de d'arrêt. <b>R3</b> : Cette augmentation de la vitesse de rotation est facilitée par une réduction de l'amplitude du mouvement propulsif.
Principe de propulsion, d'optimisation des actions motrices	<b>R3</b> : Si l'amplitude est trop réduite alors l'augmentation de la fréquence ne permet pas l'augmentation de la vitesse de déplacement. <b>R4</b> : La réduction de l'amplitude vient de la perte d'appuis, l'enjeu est alors la conservation des appuis solides (tirade puis poussée par le coude) malgré une fréquence accrue.

**LIENS AVEC D'AUTRES APSA**

**Compétence propre 1**

Vitesse : les éducatifs permettent de travailler la continuité et la régularité des foulées. La fréquence est utilisée en début de course puis l'amplitude permet de produire l'accélération qui suit.

**Autres compétences propres (2)**

Gymnastique : la prise d'élan sollicite la fréquence, et l'accélération qui suit vient par l'augmentation de l'amplitude.

**SITUATION ÉTAPE**

**Vite et grand**

**Dispositif**

Réaliser 4 x 25 m chronométrés avec décompte du nombre de coups de bras par distance et une récupération d'une minute entre chacun : le premier à fréquence maximale (R1, R2, R3), le second à amplitude maximale en se concentrant sur les appuis solides (R4), le troisième à la vitesse du premier et l'amplitude du deuxième, le quatrième plus rapide que le premier avec une fréquence moindre (R3).

**Indicateurs d'évaluation**

La réussite de cette situation passe par la compréhension des notions de fréquence et d'amplitude ainsi que de la capacité à leur réalisation et à leur différenciation (R1, R2, R3, R4). La perte d'appuis solides vient principalement d'une tirade du coude vers l'arrière au moment de la traction puis de la poussée (R4).

**Piliers du socle commun**

- P1** : Comprendre et différencier l'amplitude de la fréquence.
- P3** : Observer, calculer, mesurer, raisonner logiquement, construire un projet objectif.
- P4** : Calculer observer l'évolution d'un indice de nage
- P5** : Observer ce fait permet le déplacement aquatique efficace.
- P6** : S'appuyer sur les informations données par autrui pour construire son projet. Fournir des informations justes.
- P7** : Adopter une démarche de résolution, d'auto correction, d'auto évaluation, prendre des initiatives, comparer, choisir.