

À 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.

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : Nager sur une durée de 6 minutes	Être capable de varier les allures.	Principe du contrôle musculaire et articulaire : lorsque le temps d'effort est long, il faut partir lentement afin de ne pas traumatiser les muscles.	Accepter de nager à une vitesse inférieure de son déplacement le plus rapide.	CMS3 CMS4
	Adapter son allure selon la distance parcourue pour ne pas avoir à s'arrêter en cours d'épreuve.	Principe d'économie : Plus le temps d'effort est long, moins la vitesse de déplacement est élevée.	Prendre des repères sur soi.	CMS4

PRINCIPES	RÈGLES
Principe du contrôle musculaire et articulaire	R1 : Plus la vitesse de départ est rapide, plus le risque de saturer rapidement les muscles en toxines et de réduire leur efficacité est grand.
Principe d'économie	R2 : Il est nécessaire de répartir la réserve d'énergie sur toute la durée de l'effort à fournir.

LIENS AVEC D'AUTRES APSA

Compétence propre 1
Athlétisme demi-fond
- Principe de contrôle musculaire et articulaire : établir des liens entre l'effort et la vitesse.
- Principe d'économie : moduler sa vitesse de course selon les besoins de l'épreuve.

Autres compétences propres (2 et 3)
En lutte, boxe française, escalade, course d'orientation, canoë kayak, aérobic, gymnastique rythmique, danse
- Principe d'économie : alterner des actions motrices d'intensités différentes afin d'intégrer des temps de repos partiels afin de mener jusqu'au bout le projet envisagé.

SITUATION ÉTAPE

Le 25 m multi-vitesses

Dispositif
25 m en changeant de vitesse tous les 8 mètres : la distance est découpée par des repères visuels matérialisés par des objets immergés au fond du bassin. L'élève choisit la succession de ses vitesses parmi celles qui sont possibles : lente, moyenne, vite.

Indicateurs d'évaluation
Cette situation contraint le nageur à faire des choix dans l'ordre des allures à produire (R2) et à conserver de l'énergie pour contrôler ses vitesses et être capable de les produire au moment prédéfini (R1).
La réussite de cette situation est mesurable par la comparaison du temps réalisé pour chacune des parties du trajet. En effet, la variation de la fréquence ne permet pas de rendre compte de la vitesse de déplacement, surtout chez de jeunes nageurs.

Piliers du socle commun

- P3** : Calculer, observer, se questionner, comprendre les effets, formuler des hypothèses, prévoir, adopter une démarche logique.
- P4** : Visualiser une courbe d'allure.
- 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** 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.**

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : Réaliser la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale. Assumer le rôle d'observateur	Mener une auto ou co évaluation qui permet de définir ses points forts et ses points faibles.	Principe de glisse, minimisation de la résistance au déplacement : le crawl est la technique de nage qui offre le moins de résistance à l'avancement.	Privilégier le crawl à condition de disposer du bagage technique.	CMS2 CMS3 CMS4
	Construire des repères d'actions propulsives en opposition.	Principe de continuité des actions, de maintien de la vitesse de déplacement : le crawl comme le dos sont des nages alternées dont l'efficacité est en partie liée à la continuité des actions propulsives.	Prendre en compte les indices pertinents.	CMS4

PRINCIPES	RÈGLES
Principe de glisse, minimisation de la résistance au déplacement	R1 : Le dos crawlé est moins rapide que le crawl bien que le corps soit pour les deux nages en placement torpille ; limites articulaires et musculaires liées au mouvement même de la nage du dos. R2 : La brasse est moins rapide que le crawl car elle offre plus de résistance à l'avancement (retour immergé bras et jambes des surface propulsives).
Principe de continuité des actions, de maintien de la vitesse de déplacement	R3 : Le papillon est moins rapide que le crawl car il nécessite des mouvements de bras non continus. R4 : La brasse est la moins rapide de toutes les nages car elle cumule une forte résistance à l'avancement et une succession d'actions propulsives non continues.

LIENS AVEC D'AUTRES APSA

Compétence propre 1
Principe de continuité des actions, de maintien de la vitesse de déplacement

- Demi-fond : plus la vitesse de course est grande, plus il y a intérêt à courir en cycle avant.
- Javelot : la longueur du jet est d'autant plus grande que le lanceur sait assurer une continuité entre la prise d'élan et le lâcher de l'engin.

Autres compétences propres (3 et 4)
Principe de continuité des actions, de maintien de la vitesse de déplacement

- Activités gymniques et artistiques : la continuité des actions évite la perte de vitesse nécessaire aux enchaînements.
- Sport collectifs : la continuité des actions assure la conservation de la vitesse pour devancer la défense.

SITUATION ÉTAPE

Le 75 + 25 vite

Dispositif
S'organiser pour parcourir 100m, sans s'arrêter, dans les nages de son choix, avec changement à discrétion. Le dernier 25 m est plus rapide que les trois précédents.

Indicateurs d'évaluation
Cette situation contraint le nageur à faire des choix de nages en fonction de sa capacité à être plus rapide (R1, 2, 3, 4).
La réussite à cette situation se mesure par la comparaison du temps réalisé lors du dernier 25 m à la moyenne des trois précédents. Le choix de la nage du crawl en fin de parcours est le plus judicieux. Le choix de la nage dans laquelle l'élève se sent le plus à l'aise en début de parcours permet l'accélération du dernier 25m.

Piliers du socle commun

- P1** : Communiquer dialoguer, se faire comprendre, utiliser le vocabulaire adapté.
- P3** : Observer, se questionner, comprendre les effets, formuler des hypothèses, adopter une démarche logique.
- P4** : Observer, analyser le placement torpille.
- P6** : Agir dans l'intérêt de l'autre.
- P7** : Adopter une démarche de résolution, d'autocorrection, d'auto-évaluation, identifier ses point forts et ses points faibles.

À 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.

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : Optimiser l'équilibre et les phases de coulée	Réaliser une étoile sur le ventre et sur le dos.	Principe de flottabilité, de mise en œuvre de la poussée d'Archimède : Le corps flotte à condition qu'il soit totalement allongé et aligné dans l'eau.	Ressentir l'eau qui porte le corps.	CMS4
	Réaliser un déplacement, une glissée et une coulée en torpille (ouvertures tronc et tronc bras) sur le dos et sur le ventre.	Principe d'équilibre : L'action propulsive notamment des jambes aide à la conservation de cet équilibre.	Adapter l'équilibre naturel du corps dans l'eau au déplacement à réaliser.	CMS3 CMS4

PRINCIPES	RÈGLES
Principe de flottabilité, de mise en œuvre de la poussée d'Archimède	R1 : La flottabilité est proportionnelle à l'immersion du corps (poussée d'Archimède). R2 : L'allongement est obtenu à partir de l'horizontalité représentée par la surface de l'eau. R3 : L'alignement est obtenu par la mise en ligne des différents segments de corps. R4 : L'addition de R2 et R3, en plus du relâchement du corps favorise la flottabilité.
Principe d'équilibre	R5 : Pour s'équilibrer ou modifier son équilibre, il faut soit utiliser des appuis soit modifier sa forme de corps. R6 : L'équilibre naturel tend à voir les jambes descendre. L'action propulsive des jambes contrecarre cette particularité humaine.

LIENS AVEC D'AUTRES APSA

Compétence propre 1

Vitesse, relais, haies et multi bonds : la densité musculaire utile aux actions motrices du train inférieur est antinomique de la flottabilité. Les athlètes spécialisés dans ces disciplines risquent de rencontrer plus de difficultés dans l'eau.

Autres compétences propres (3 et 4)

Canoë-kayak : plus on est situé haut sur l'eau (debout dans son embarcation) et plus on est instable. Selon l'orientation de l'action propulsive obtenue à l'aide de la pagaie, l'embarcation se déplace en lacets ou a tendance à basculer latéralement.

Football et judo : la densité musculaire utile aux actions motrices du train inférieur est antinomique de la flottabilité de ce dernier. Les spécialistes de ces disciplines risquent de rencontrer plus de difficultés dans l'eau.

SITUATION ÉTAPE

Le parcours en natation sécuritaire

Dispositif

Réaliser un déplacement sur 25 m en intégrant la recherche d'un objet immergé, un temps statique corps mort, un déséquilibre avant ou arrière de type rotation, un déséquilibre latéral de type roulis permettant le passage sur le dos et sur le ventre dans la nage.

Indicateurs d'évaluation

Cette situation contraint le nageur à construire lui-même son parcours en fonction des contraintes obligatoires : La recherche d'un objet immergé (R1), un temps statique corps mort, une rotation avant ou arrière (R5, R6), un déséquilibre latéral de type roulis permettant le passage sur le dos et sur le ventre dans la nage (R2, R3, R4). La réussite de cette situation se mesure par l'aisance montrée lors de la réalisation des contraintes constituant le parcours : une seule tentative par contrainte, 100% de réussite.

Piliers du socle commun

P1 : Utiliser le vocabulaire adapté.

P3 : Observer, comprendre les effets.

P4 : Observer, analyser la flottaison, l'alignement, l'allongement, le placement torpille.

P5 : Faire preuve de curiosité, découvrir une activité culturelle.

P7 : Adopter une démarche de résolution, d'autocorrection, d'auto-évaluation.

À 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.

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : La respiration	Réaliser une expiration immergée forcée et une inspiration émergée spontanée.	Principe de structuration respiration/motricité : l'expiration est immergée, l'inspiration émergée. Elle est coordonnée avec la nage.	Accepter les immersions du visage et de la tête.	CMS4
	Inscrire une respiration aquatique dans les nages ventrales.	Principe d'équilibre : le redressement de la tête a pour conséquence la position oblique du corps, source de résistance à l'avancement.	Se décentrer progressivement de la respiration aquatique au profit de la propulsion.	CMS4

PRINCIPES	RÈGLES
Principe de structuration respiration/motricité	R1 : La respiration aquatique est inversée par rapport à la respiration aérienne (expiration forcée et longue, inspiration brève et automatique). R2 : La totalité de l'inspiration s'effectue pendant le retour aérien, la totalité de l'expiration s'effectue sur le mouvement immergé propulsif.
Principe d'équilibre	R3 : L'utilisation de la respiration aquatique diminue les parties du corps émergées au profit d'une action propulsive destinée au seul déplacement vers l'avant. R4 : La tête placée dans l'axe de déplacement favorise l'allongement et l'alignement pour une moindre résistance à l'avancement.

LIENS AVEC D'AUTRES APSA

Compétence propre 1
Demi fond, vitesse : il est utile d'adapter sa respiration à l'effort fourni pour qu'elle ne gêne pas la réalisation de la tâche, voire qu'elle la facilite.

Autres compétences propres (3 et 4)
Dans les activités gymniques et artistiques : la respiration accompagne le timing des mouvements enchaînés. Cette adaptation permet la gestion de l'oxygénation du corps en action.

SITUATION ÉTAPE

La nage avec respiration aquatique intégrée

Dispositif
Réaliser 50 m dans la ou les nages de son choix (autre que le dos) en soufflant dans l'eau régulièrement (pas plus de 4'') et en émergeant les voies aériennes que le temps de l'inspiration.

Indicateurs d'évaluation
Cette situation permet de faire apparaître une réelle adaptation du nageur à la respiration aquatique.
La réussite est identifiable dès lors que la respiration est régulière tout au long du 50 m, sans phase d'apnée (3 à 6 cycles sans inspiration), sans essoufflement excessif en fin de parcours.
L'orientation du corps est horizontale.
L'orientation des surfaces propulsives permet de faire se déplacer le corps vers l'avant.
La comparaison des temps d'un 50 m avec et sans respiration aquatique doit faire la démonstration de sa rentabilité.

Piliers du socle commun

- P1** : Utiliser le vocabulaire adapté.
- P3** : Observer, comprendre les effets, se construire une représentation.
- P4** : Observer, analyser la respiration aquatique.
- P7** : Adopter l'auto correction, l'auto évaluation, s'impliquer, persévérer.

À 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.

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Thème d'étude : Respecter les règles de sécurité et d'hygiène Assumer le rôle d'observateur	Repérer les craintes, différencier les niveaux de pratiques des autres.	Principe de respect de l'autre : les activités de la natation représentent une activité à risque.	Prendre soin des élèves en difficulté.	CMS1 CMS2
	Repérer les zones pieds nus, se doucher avec savonnage avant la pratique.	Principe de respect des établissements aquatiques : le pollueur principal des structures est le nageur.	Respecter le règlement interne aux établissements aquatiques.	CMS1

PRINCIPES	RÈGLES
Principe de respect de l'autre : les activités de la natation représentent une activité à risque	R1 : Les accidents liés à la noyade se sont jamais à exclure y compris dans une population de nageurs aguerris. R2 : Il est toujours nécessaire d'accompagner ou de surveiller tout pratiquant, qu'il soit à l'aise ou non dans son évolution.
Principe de respect des établissements aquatiques : le pollueur principal des structures est le nageur	R3 : Chaque établissement public dispose d'un règlement intérieur. R4 : Le fait d'entrer dans un établissement aquatique donne le droit à son usage mais également le devoir au respect de son fonctionnement. R3 : Le traitement de l'eau a pour objet de lutter contre tous les micro-organismes (microbes...) et micro-particules (peau...) dont le corps est porteur.

LIENS AVEC D'AUTRES APSA
<p>Compétence propre 1 Athlétisme : un stade est une zone de pratique qu'il convient de laisser propre (bouteille...) et de respecter (bac à sable, espace de lancer, piste...) car leurs particularités techniques permettent l'activité. Javelot : les lancers requièrent une organisation rigoureuse afin d'éviter les accidents graves.</p> <p>Autres compétences propres (2, 3 et 4) Dans toutes les activités, mener l'espace spécialisé ainsi que le matériel utilisé demande le respect d'un usage spécifique. Dans toutes les activités, la tenue et la préparation du corps à l'action ainsi que la préparation d'un matériel en état et adapté à son usage réduit les risques d'accident. Dans les activités de pleine nature s'ajoute le respect de la nature tant au niveau de sa pollution que de sa dégradation.</p>

SITUATION ÉTAPE
<p>Le circuit du baigneur</p> <p>Dispositif Repérer et décrire le circuit emprunté par le baigneur, de son arrivée dans l'établissement aquatique jusqu'à sa sortie, en y intégrant les étapes incontournables, les obligations qui s'y rapportent ainsi que la baignade.</p> <p>Indicateurs d'évaluation Cette situation contraint l'élève à reconstruire intellectuellement les règles inhérentes à la pratique avant de les vivre. Il mémorise en intériorisant l'ensemble des contraintes liées à son activité. La réussite de cette situation se mesure par l'observation de l'élève lors de son parcours : oubli de certaines contraintes, dispersion lors de la surveillance d'autrui. Le changement de rôle est également un bon indice : placer l'élève en observation et en surveillance d'un autre qui réalise son parcours.</p>

Piliers du socle commun

- P3** : Observer, comprendre les effets.
- P4** : Modéliser le parcours du baigneur.
- P5** : Découvrir une activité culturelle.
- P6** : Connaître comprendre, respecter les règles, la sécurité, les lieux, les autres, comprendre et agir dans l'intérêt d'autrui.