

PROSPECTIVES D'ACQUISITION NATATION DE VITESSE

CYCLE NATATION 6 EME ET 5EME VERS LE NIVEAU 1 (après 10h de pratique)					
COMPETENCES ATTENDUES: A 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.					
CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	COMPETENCE MOTRICE 1: Nager vite en ligne droite sur de courtes distances	COMPETENCE MOTRICE 2: Maintenir un équilibre et des trajets moteurs propices à un déplacement efficace.	COMPETENCE MOTRICE 3: S'élancer et réduire la distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois.	CMS 1: Respecter les règles de sécurité et d'hygiène.	CMS 2: Assumer le rôle d'observateur
CF:CE (connaissances: règles, principes, repères)	Les courses se réalisent en couloirs S'organiser dans une ligne d'eau.	La tête est la source première d'équilibre	Le plongeon, la coulée, la poussée sur le mur sont des moyens de s'économiser et donc sont réglementés: distance, type de motricité	La propreté avant et après: problèmes de bactéries se développant dans l'eau chaude La dangerosité du milieu implique une surveillance de tous, on ne court pas sur le pourtour de la piscine (carrelage mouillé et bords bétonnés saillants)	les critères et les fiches d'observation: nombre de coups de bras, d'inspiration,
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	Mini: En crawl réaliser des phases courtes de nage en apnée où la ligne droite est maintenue: Pour s'orienter fixer la tête, regarder le fond du bassin ,se repérer aux lignes et aux éléments remarquables du fond du bassin. Maxi: En crawl, nager systématiquement et sans s'arrêter en cours de traversée, en maintenant sa droite dans le couloir Etre capable d'associer propulsion jambe et bras pour aller vite dans l'axe: les segments sont utilisés dans l'axe de déplacement et à une fréquence stabilisée	Mini: Limiter les résistances à l'avancement dans les coulées: la tête est maintenue dans l'axe, le regard vers le fond; le battement jambe se régularise pour faire monter le bassin à la surface Maxi: Limiter les résistances à l'avancement dans la nage: utiliser les repères visuels, aligner le corps et les segments. Les mains vont chercher de l'eau (s'appuyer) devant soit en mobilisant le bras « par » le coude Vers une expiration par la bouche et par le nez	Mini: Pousser sur le mur pour glisser avec les bras placés devant soi: ne pas descendre trop profond, reprendre la nage avant la descélération. En position hydrodynamique pour une coulée efficace Afin de réaliser une coulée efficace, veillez à l'alignement bras-tête-tronc-jambes. La tête n'est ni trop rentrée, ni trop relevée pour limiter les résistances. Cette position hydrodynamique est conservée tant que la vitesse est importante. Maxi: Plonger en partant accroupi et les bras aux oreilles et glisser à la surface de l'eau: garder les bras aux oreilles, légère impulsion jambes pour baculer vers l'avant et se « glisser dans un tuyau »	Mini: Se laver avant et après la baignade se co surveiller en tant que camarade sortir en cas de fatigue excessive ou de sentiment de stress intense Maxi: comprend et fait respecter	Mini: être capable d'observer un camarade; être capable d'utiliser une fiche. Maxi: être en mesure d'apporter une aide sous forme de conseils
CF:CE (attitudes: relations à lui-même, aux autres et à l'environnement)	Volonté de se dépasser tout en s'écoulant (gérer les temps faibles) Accepter et comprendre la dangerosité potentielle du milieu			Se respecter et respecter l'autre dans cette situation de nudité partielle	
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Aller retour contextualisation/décontextualisation; utilisation de l'autoscopie en direct et en préparation de séance (observation de sa motricité) Travail en binôme : l'observateur repère les facteurs visibles de l'expiration pendant et après la réalisation de la tâche. Caractérise la propulsion par cycle (nombre de coups de bras ou cycles par 25 m).				
MODALITES D'EVALUATION	3pts: réalise le maxi à un niveau de performance élevée 2pts: idem mais à un niveau de performance moyen 1,5pts: réalise le mini et maxi non stabilisé				

CYCLE NATATION 4EME ET 3EME vers N2 (après 20h de pratique)					
COMPETENCES ATTENDUES: A 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					
CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	<u>COMPETENCE MOTRICE 1:</u> <u>Réduire les résistances à l'avancement (RA)</u> <u>par l'orientation profilée du corps et</u> <u>l'enchaînement des appuis.</u> <u>(CRAWL ET DOS)</u>	<u>COMPETENCE MOTRICE 2:</u> <u>Maîtriser la respiration,en association</u> <u>avec le contrôle du rapport amplitude</u> <u>fréquence</u>	<u>COMPETENCE MOTRICE 3:</u> <u>Utiliser le virage et le plongeon comme des outils proices à la performance</u>	<u>CMS 1:</u> <u>Assumer au sein d'un</u> <u>groupe restreint les rôles de</u> <u>starter et de chronométrateur</u>	<u>CMS 2: A</u> <u>définir</u>
CF:CE (connaissances:règles, principes, repères)	<p>Les résistances: vague frontale ++ (R= kSv2: plus on va vite et plus il faut être profilé = allongement et limite le tangage, le roulis et le lacet</p> <p>La flottaison: l'importance de la poussée d'archimède= s'immerger au maximum pour flotter</p>	<p>La respiration comme arme (oxygénation des tissus musculaire) plutôt que frein (hypercapnie: sentiment d'étouffement): une respiration non naturelle à maîtriser</p> <p>Efficience motriceOptimum individuel du nombre de cycles par 25 mètres à vitesse constante.</p>	<p>Nage libre:Plongeon obligatoire (entrée dans l'eau par la tête) Dos:se fait dans l'eau. Avant le signal de départ, les mains sont accrochées aux poignées de départ, les orteils sous l'eau. Les pieds ne sont pas forcément au même niveau Virage: Nage libre:Une partie quelconque du corps doit toucher le mur à la fin de chaque longueur (ceci autorise le virage culbute) Dos:Une partie quelconque du corps doit toucher le mur lors du virage. Possibilité de se retourner sur le ventre avant le virage mais une traction d'un bras ou des deux bras est autorisée. Lorsque le nageur se repousse du mur, il doit être sur le dos et a droit à 15m de coulée en totale immersion. Intérêt du virage: Les performances d'un nageur varient de 5/10e à une seconde sur un 1 00 mètres nage libre suivant qu'il nage en petit ou grand bassin, c'est à dire avec un seul ou trois virages.</p>	<p>Départ:Coups de sifflet brefs et répétés: invitation à se mettre sous les ordres du juge arbitre et du starter.Coup de sifflet long pour monter sur le plot.« A vos marques » Coup de sifflet fort et bref pour signaler le départ.</p>	
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	<p>Se propulser efficacement en réduisant les résistances et en se profilant Mini:Aller chercher l'appui loin en avant (masse d'eau « solide »). Passer au dessus et en avant de cet appui et finir la poussée au niveau de la cuisse. Orienter les surfaces motrices vers le fond et l'arrière. Suppression de l'hyper extension de la tête pour permettre d'allonger son corps</p> <p>Maxi:Rechercher et trouver l'appui, accéléré le mouvement à partir de cet appui lors de la « traction -poussée ». Le rythme des cycles de bras et des jambese constant et continue</p>	<p>Vers une expiration longue et complète sous l'eau et une inspiration hors de l'eau brève Mini: Contrôler l'amplitude de l'expiration aatique placement de l'inspiration, brève, en fin de phase motrice Expirer dans l'eau de manière continue. Maxi: Choisir un rythme respiratoire de confort: 3temps de faoçon optimale</p> <p>Vers une recherche d'amplitude des trajets moteurs Mini: Je réduis mes cycles de bras par une nage ample: je vais chercher loin devant Maxi:je gagne en amplitude par des appuis plus efficaces: orientation des surfaces propulsives perpendiculaires à l'axe de déplacement, augmenter l'amplitude des mouvements jambes en générant le mouvement des hanches et en association avec un relâchement des genoux</p>	<p>Mini: Plonger avec des lunettes. Vers un état en déséquilibre sur le plot S'organiser en gardant les bras devant(en flèche) au cours de la coulée. Coller le menton à la poitrine, bras tonique tirés vers l'avant. Conserver cette position jusqu'à la reprise de nage Vers une appréciation de la distance qu'il reste à nager avant le mur Se repérer sous l'eau pour glisser après un plongeon/virage</p> <p>Maxi: Plonger et reprendre la nage sans temps mort Culbute de façon efficace pour la nage libre (1 sur 50 mètres):six étapes : 1 - l'approche du mur: Ne pas ralentirDeux solutions alors : premièrement se repérer avec les lignes au fond du bassin et principalement grâce au "T" signalant que le mur est à deux mètres. Deuxièmement relever légèrement le regard pour situer le mur en face. De nombreux essais vous seront nécessaires avant d'intégrer les bons repères qui permettent d'atteindre le mur dans des conditions optimales. Cette phase d'automatisation permet également d'augmenter la vitesse d'exécution du virage. 2 - le retournement : enclencher par la tête les bras placés le long du corps l'un après l'autre Le temps de culbute pur doit etre le plus court possible, car le corps du nageur est très groupé, et sa portance est donc mauvaise. Conclusion, il s'enfonce dans l'eau rapidement. Si l'on veut bien maitriser la fin du virage, l'étape de rotation doit donc etre rapide. 3 - le toucher du mur, 4 - la poussée, La poussée est orientée parallèlement à l'axe de déplacement pour bénéficier d'une bonne glisse5 - la coulée, 6 - la reprise de nage.</p>	<p>Mini: utiliser le chronomètre</p> <p>Maxi: respecter le protocole propre au starter</p>	
CF:CE (attitudes:relations à lui-même, aux autres et à l'environnement)	Volonté de se dépasser tout en s'écoutant (gérer les temps faibles) Accepter et comprendre la dangereusité potentielle du milieu			Travailler en autonomie et accepter de prendre en charge des responsabilité	
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Aller retour contextualisation/décontextualisation; utilisation de l'autoscopie en direct et en préparation de séance (observation de sa motricité) Travail en binôme : l'observateur repère les facteurs visibles de l'expiration pendant et après la réalisation de la tâche. Caractérise la propulsion par cycle (nombre de coups de bras ou cycles par 25 m).				
MODALITES D'EVALUATION	3pts: réalise le maxi à un niveau de performance élevée2pts: idem mais à un niveau de performance moyen1,5pts: réalise le mini et maxi non stabilisé				

