

Niveau 0h (+peur)		Indicateurs de fin d'etape: TEST D'AUTONOMIE (15m sans reprise d'appui) cf. circulaire sécurité							
ITEM	Conduite Typique	Hypothèse Explicative	Projet de transformation	Compétence visée	Contenu d'enseignement	Exemples de Situations d'apprentissage	Critère de réussite	Critère de réalisation	Variable
Général	Refuse d'aller dans l'eau	Réaction émotionnelle de survie + Représentation de l'eau: effet négatif sur le corps	Faire tomber l'appréhension	Maîtriser ses émotions dans le milieu aquatique par la connaissance de ses possibilités et de ses limites	Prendre confiance	2 équipes: les 1ers qui transportent tout leur tas de jouets (planches, frites...) de l'autre coté du bassin.	s'éloigne du bord	confiance en l'enseignant	Matos de flottaison (frite, ceinture, pull-boy...) - Grand/petit bain
Immersés & entrées	Evite les sauts	Voir le fond et ne pas sentir d'appuis solides correspond dans un référentiel de terrien à la chute libre	Entrée dans le milieu aquatique - nécessité d'immerger la tête	Evaluer une situation en identifiant les risques potentiels	Prendre conscience que l'on ne chute pas	Sauter du plot puis du plot avec matériel de flottaison puis sans - avec (puis sans)appui solide (ex:perche) Se laisser couler en faisant celui qui dort puis se laisser remonter	Ne pas bouger lors de la remonté	regarder au loin et pousser chercher à se laisser couler	Matos de flottaison (flotteurs, pull-boy...) - Hauteur du plot -position (groupé, étoile...) - obstacle à franchir
Prise Informat°	Recherche des appuis solides	Recherche des sensations kinesthésiques de terrien	Se servir des informations tactiles et kinesthésiques aquatiques	Savoir se repérer dans l'espace aquatique et subaquatique	Trouver des appuis aquatiques	Parcours (25m) avec appuis semi-solide (ligne d'eau, tapis, pont de singe...)	Réaliser tout le parcours sans aide de la perche	être le + dans l'eau possible	distance, matos de flottaison
	Regarde devant	A peur de ne plus voir et de perdre son seul repère sensoriel connu (verticalité)			Trouver l'alignement tête tronc	25m battements (planche) 1 seul bras tient la planche, on prend de l'air sur le coté	de la mousse tout le long du 25m	une oreille toujours dans l'eau (écouter)	objet qui flotte dans le bras le long de la cuisse
Equilibrat°	Position verticale	Prise d'information de terrien	Réorganisation des systèmes équilibrateurs	Savoir modifier son équilibre dans divers plans de l'espace aquatique.	S'allonger sur le ventre	faire l'étoile sur le ventre	5"	regarder le sol à la verticale, allonger les bras	ajouter matériel de flottaison. Grand/petit bain
	Peur des déséquilibres	Peur de perdre ses repères sensoriels (sensation de chute libre)			Accepter les déséquilibres	Se laisser tomber du bord & se laisser rattraper par quelqu'un d'autre	ne pas bouger du tout	chercher à se laisser couler	Matos de flottaison (flotteurs, pull-boy...) - Hauteur du départ -position (groupé, étoile...)
	Refuse de s'allonger sur le dos	N'accepte pas l'espace arrière			S'allonger sur le dos	Faire la planche avec une planche ou une frite	10"	regarder le plafond à la verticale et écouter sous l'eau	frite sous les genoux, les pieds, la nuque, le dos.
Respirat° Ventilat°	Tête & voies respiratoires hors de l'eau, Refuse l'immersion	Peur de manquer d'air, d'avaler de l'eau, de se noyer	Expiration volontaire pour vaincre la pression de l'eau - expiration subaquatique systématique en déplacement	Savoir placer et réguler la respiration.	Prendre conscience que l'eau ne rentre pas	Jouer à se prendre en photo sous l'eau (la plus belle grimace)	ouvrir la bouche	sauter pour mieux descendre	lunettes
	Respiration Anarchique				Expirer de façon complète sous l'eau	Au bord Souffler 10 cycles consécutifs sous l'eau	pas d'expiration aérienne	souffler longtemps	en déplacement (planche)
	Apnée réflexe de courte durée				Rester sous l'eau sans appréhension	recherche d'objet	objet remonté	sauter pour mieux descendre	profondeur
	Pas d'expiration subaquatique				Expirer fort sous l'eau	Chanter ou crier sous l'eau	le partenaire reconnaît le cri d'animal	le plus fort possible	en déplacement
Propuls° Locomot°	Ne se sert pas des bras mais des jambes	Recherche une locomotion pedestre	Découverte de la résistance hydrodynamique, des appuis manuels, déplacement par battements de pieds	Savoir créer des appuis moteurs ou sustentateurs selon l'axe de déplacement souhaité et être efficient.	Utiliser ses bras pour se déplacer	Avec une frite entre les jambes, se déplacer sans utiliser les jambes (ex: "contourne-mouton" sur le bord)	ne pas perdre l'équilibre	s'appuyer sur l'eau, genoux devant	pull boy au lieu de frite
	Appuispedestres inefficaces	Référentiel sensoriel aquatique non-construit			Trouver des appuis aquatiques	25m battements (planche) en faisant des bulles	de la mousse tout le long du 25m	frapper l'eau avec le coup de pied	dos

Niveau 0h - 10h		Indicateurs de fin d'etape: TEST DU SAVOIR NAGER Vitesse N1: 25 CR - Longue N1: 6'								
ITEM	Conduite Typique	Hypothèse Explicative	Projet de transformation	Compétence visée	Contenu d'enseignement	Exemples de Situations d'apprentissage	Critère de réussite	Critère de réalisation	Variable	
Immersés & entrées	Ne plonge pas	Peur de perdre ses repères sensoriels et donc sensation de chute libre	De sauter à Plonger	Evaluer une situation en identifiant les risques potentiels	Basculer pour plonger	en commençant le plus bas (échelle) possible, plonger dans un cerceau en augmentant la hauteur	sortie au moins à 2 mètres	bras aux oreilles	hauteur	
	Relève la tête en plongeant	A peur de ne plus voir et de perdre son seul repère sensoriel connu (verticalité)			Garder la tête baissée en plongeant	Plonger pour attraper directement un objet au fond	objet remonté en une fois	bras aux oreilles, se laisser basculer	profondeur, hauteur du plot	
	a du mal à descendre seul au fond	Ne bascule pas vers l'avant pour descendre			Accéder à une immersion maîtrisée	Réussir le "plongeon canard"	Basculer pour descendre	Faire un début de roulade au tour de la ligne d'eau suivi d'un ATR	toucher le fond	"toucher le plafond avec les pieds"
Prise Informatif	regarde devant quand il nage	Recherche des informations de terrien (verticales)	Se servir des informations proprioceptives	Savoir se repérer dans l'espace aquatique et subaquatique	Ne pas regarder devant en nageant	25m Cr 1 bras disposer des objets au fond sur la longueur, compter les objets en nageant	donner le bon nombre d'objets	souffler et avoir toujours une oreille dans l'eau	objet aussi sur les côtés pour respiration latérale - planche devant	
Equilibrat	Rupture de la position horizontale lors des phases d'inspiration	Prise d'information de terrien	Découverte des effets du fluide et équilibre dynamique	Savoir modifier son équilibre dans divers plans de l'espace aquatique.	Ne pas lever la tête lors de l'inspiration	2x25m 1 bras allongé, 1 bras le long du corps, inspirer sur le côté (menton touche épaule)	25 CDB maxi par 25m	souffler et avoir toujours une oreille dans l'eau	planche devant ou derrière pour stabiliser le corps	
	Position semi-verticale en déplacement ventral	Recherche des informations de terrien (verticales)			Trouver une position horizontale profilée sur le ventre	2x25m Rattrapé en crawl		faire de la mousse avec les pieds		palme pour donner vitesse
	Position semi-verticale en déplacement dorsal	N'accepte pas l'espace arrière			Trouver une position horizontale profilée sur le dos	25m Jambes de dos:		regarder le plafond et écouter sous l'eau		position des bras, planche ou non
	N'utilise pas le mur pour repartir	Ne se place pas avant de pousser			Réaliser une coulée efficace	réaliser une coulée avec un cerceau très proche du mur - Record de celui qui va le plus loin possible sans nager		5m avant la reprise de nage		se placer avant de pousser
Respirat Ventilatif	Expiration subaquatique incomplète ou nulle en déplacement	Peur de manquer d'air, poumons pleins, sensation d'étouffement OU Ne parvient pas à rompre la pression de l'eau	Contrôle des mécanismes respiratoires & ventilation synchronisée avec les mouvements	Savoir placer et réguler la respiration.	Expirer de façon complète sous l'eau en déplacement	2x25m Nager en chantant	Aller le plus loin possible dans les couplets à chaque expiration	inspirer de façon brève	distance à parcourir - rattrapé possible	
Propulsifs Locomotif	Problème de coordination Bras-Jambes	Référentiel sensoriel et kinesthésique aquatique non-construit (pas de conscience de la position réelle des membres)	Mobilisation de l'ensemble des ressources motrices	Savoir créer des appuis moteurs ou sustentateurs selon l'axe de déplacement souhaité et être efficace.	Savoir où sont ses membres	En position de glisse, quelque soit la nage, marquer un tps d'arrêt (les bras touchent les oreilles)	3" d'arrêt - 25 CDB / 25m	Attraper l'eau le plus loin possible devant (avec les bras)	temps d'arrêt plus long - complexification en nages hybrides	
	Appuis pédestres inefficaces	Mauvaise orientation des surfaces motrices			Trouver des formes différentes d'appuis pédestres	En crawl: 25m battement	de la mousse tout le long	tourner les pieds vers l'intérieur	palmes pour sentir l'appui - sur le dos	
	Appuis manuels inefficaces	Mauvaise orientation des surfaces motrices			Orienter les surfaces d'appuis manuels	"Tire-tapis" 2 contre 2 en n'utilisant que les bras 25m Pullboy: ajouter le nombre de cycles au temps (s)	le 1er arrivé	attraper loin devant	plaquettes pour sentir l'appui	
							Moins de 60pts	loin devant, loin derrière	rattrapé - pas de pullboy	

Niveau 10h - 20h		Indicateurs de fin d'etape: Vitesse N2: 50 Ventral / Dorsal Longue N2: 12'							
ITEM	Conduite Typique	Hypothèse Explicative	Projet de transformat°	Compétence visée	Contenu d'enseignement	Exemples de Situations d'apprentissage	Critère de réussite	Critère de réalisation	Variable
Immers° & entrées	le corps n'est pas parfaitement aligné au moment de l'entrée dans l'eau	recherche de la verticalité redressement de la tête	Construire une position de référence profilée	Réduire la distance à nager et accroître sa vitesse de déplacement par un départ plongé	Identifier l'instant propice au changement de forme de corps pour transformer la vitesse verticale en vitesse horizontale	plonger entre deux frites posées sur l'eau	ne pas toucher les frites	bras collés aux oreilles	varier la distance des frites au plot
	Les segments corporels ne sont pas alignés en position hydrodynamique pendant la coulée	Faible mobilisation musculaire, manque de gainage, posture hydrodynamique non construite			Identifier l'instant propice à la reprise de nage consécutive à un plongeon.	2x25 Se propulser par des ondulations ventrales, dorsales, costales à la surface et en étant immergé.	10 respi maxi par 25m	bras aux oreilles, regard au fond	modalité respiratoire
Prise Informat°	ne va pas droit	Recherche des informations de terrien (verticales) au moment des prises d'air.	Affiner ses reères aquatiques	Se déplacer au fond du bassin à plusieurs selon un itinéraire défini	Orienter les surfaces motrices vers l'arrière et le haut pour se déplacer au fond Se situer en permanence par rapport à la distance déjà parcourue et celle restant à franchir.	2x25 Déclencher des rotations avant à partir de repères matérialisés au fond	aller droit	regarder le fond du bassin - inspiration breve	espacement des roulades, nages de déplacement
Respirat° Ventilat° & Equilibrat°	Rupture de la position horizontale lors des phases d'inspiration	Pas de dissociation segmentaire : tête / tronc	Acquérir un équilibre dynamique horizontal - Construire une respiration ne perturbant pas cet équilibre	Réduire les résistances à l'avancement par la préservation de l'orientation profilée du corps	tourner la tête pour inspirer sans perturber l'équilibre profilé	En crawl: 1 bras allongé, 1 bras le long du corps, inspirer sur le coté	battements toujours visibles	menton touche épaule	ajouter le passage du bras
		Prise d'information de terrien. Immersion trop importante de la tête au moment de l'inspiration entraînant une bascule du corps			nager sans regarder devant	6x25m compter le nombre d'inspiration	moins de 8/25m	une oreille toujours dans l'eau	combiner avec le temps effectué
		expiration non complete. Résistance de l'eau au moment de l'expiration sollicitant l'utilisation des intercostaux et du diaphragme			Augmenter le débit expiratoire. Inspirations à la fin ou en dehors des actions propulsives des bras	4x25m réaliser une culbute après chaque inspiration	moins de 8 culbutes par 25m	expirer de façon explosive le plus tard possible	combiner avec le temps effectué
Propuls° Locomot°	Manque d'efficacité propulsive au niveau des bras	Fréquence élevée au détriment de l'amplitude	Prendre conscience de l'effet de ses actions motrices.	Nager de longues distances en crawl plus vite que dans tout autre mode de nage. Nager vite en crawl sur des distances courtes mais nécessitant plusieurs échanges respiratoires (au-delà des possibilités d'apnée).	Augmenter le trajet moteur. Allonger le temps de la prise d'appui.	4x50m (course) compter le nbre de coup de bras...ajouter coup de bras + tps (sec)	Total < 100	adopter un appui accéléré à chaque traction	distance / plaquettes Relais possible
		mauvaise orientation des surfaces propulsives	Améliorer l'orientation des surfaces propulsives pour augmenter la propulsion		Rouler avec les épaules en fixant la tête pour accroître la profondeur de la prise d'appui. Dissocier la main de l'avant bras, l'avant bras du bras pour réaliser des trajets moteurs godillés sous forme de balayage autour de l'axe du corps.	4x25m cr plaquette (l'élastique du poignet n'est pas attaché)	la plaquette ne se défait pas	garder le coude haut	ss plaquette / poing fermé pour sentir le coude haut...
		coordination inadaptée	Adopter une coordination sans trou moteur et économique		Augmenter le temps de glisse	3x50m rattrapé avant. Chronométré	pas plus de 3 sec d'écart entre les deux 50m	les mains se touchent avant de déclencher la traction	deux coups de bras de chaque coté pour décomposer.

Niveau 20h - 30h		Indicateurs de fin d'étape: Vitesse: 3x50m Distance: 500m CR							
ITEM	Conduite Typique	Hypothèse Explicative	Projet de transformat°	Compétence visée (Connaissance Lycée)	Contenu d'enseignement	Exemples de Situations d'apprentissage	Critère de réussite	Critère de réalisation	Variable
Prise Informat°	Ralenti à l'approche du mur	N'utilise pas les repères du bassin	ne pas ralentir à l'approche du mur	Exploiter les repères pour optimiser son déplacement	Se repérer par rapport au T du fond de l'eau	4x50m on chronomètre les 20m du milieu (virage)	aller plus vite que sur un 25m départ plongé	regarder la ligne de fond	culbute
Respirat° Ventilat° Equilibrat° & °	le corps se redresse lors de l'inspiration	inspiration trop tôt	inspirer en dehors du trajet moteur	structure et organise inspiration brève grâce à une expiration aquatique complète	inspirer après la fin de la poussée de la main	4x25m (1en respirant le moins possible-1 respi 3tps)	realiser le même tps dans les deux modalités	toucher la cuisse pour avoir un repère tactile	tractions de papillon
		expiration encore incomplète	expiration complète à chaque cycle ventilatoire			4x50m "Inspirer vite": chronométrer le tps cumulé d'inspiration et compter le nbre de prises d'air.	1sec d'inspi max par prise d'air en moyenne	expiration progressive	contraindre la structure respi (ex: 3tps)
Respirat° Ventilat°	Essoufflement	Pas de maîtrise du débit expiratoire	Maintenir un structure ventilatoire prédéfinie	identifier les états de confort ou d'inconfort respiratoire	varier le débit expiratoire de façon adapté	300m (respi 2tps-3tps-4tps-5tps par 25m)	maintient la structure toute la longueur sans s'arreter	souffler en gardant suffisamment d'air pour "exploser"	idem mais par 50m
Propuls° Locomot°	Manque d'efficacité	haute fréquence au détriment de l'amplitude	Prendre conscience de l'effet de ses actions motrices.	connaître les facteurs d'efficacité propulsive	Augmenter le trajet moteur. Allonger le temps de la prise d'appui.	4x75m (course) compter le nbre de coup de bras...ajouter coup de bras + tps (sec)	Total < 150	adopter un appui accéléré à chaque traction	imposer le rattrapé
		mauvaise orientation des appuis	Améliorer l'orientation des surfaces propulsives pour augmenter la propulsion	connaître les facteurs d'efficacité propulsive	Rouler avec les épaules en fixant la tête pour accroître la profondeur de la prise d'appui. Dissocier la main de l'avant bras, l'avant bras du bras pour réaliser des trajets moteurs godillés sous forme de balayage autour de l'axe du corps.	100m cr plaquette (l'élastique du poignet n'est pas attaché) 50m poing fermé 50m normal	la plaquette ne se défait pas	garder le coude haut	doigts écartés
		Manque d'amplitude dans le mouvement	Augmenter le trajet moteur	produire des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée	entrer la main dans l'eau loin devant et la sortir loin derrière	8x25m (1 en rattrapé - 1 en NC) compter les coups de bras	ne pas faire plus en NC	toucher la cuisse et tendre le bras loin devant	demande un nombre de coup de bras dégressif à chaque 25m
		pas d'accélération de l'appui	avoir des appuis uniformément accélérés	connaître les facteurs d'efficacité propulsive	augmenter la pression de la main entre l'entrée et la sortie de la main	200m CR (25m en jettant l'eau derrière - 25m deux passages de bras de chaque côté)	IN>2	accélérer à chaque appuis	tractions de pap pour mieux sentir l'appui
	Fort ralentissement en fin d'épreuve	Mauvaise gestion	trouver sa vitesse optimale de déplacement en fonction de la distance à parcourir	gerer la distance à parcourir en adaptant les modalités respiratoires et propulsives	nager chaque longueur à la même vitesse	25m-50m-75m-100m-75m-50m-25m	Avoir toujours la même vitesse et la même structure ventilatoire	compter son nombre de coup de bras pour se donner des repères	distance
	Lacunes physiologiques	améliorer son potentiel aérobie	se maintenir dans des zones d'effort inconfortables	connaître sa VMA	10x50m R=15" rapide	Faire les 3 dernier moins vite (avec le même investissement)	ne pas s'économiser	tps de récup	