

3NATATION de SAUVETAGE:

Proposition d'une démarche pédagogique scolaire



Table des matières

| | |
|--|-----------|
| 1. Objets et enjeux de formation : | 3 |
| 1.1 Ancrage sociologique : | 3 |
| 1.2 Ancrage institutionnel : le savoir nager | 4 |
| 2. Connaissances | 5 |
| 2.1 Institutionnelles : | 5 |
| 2.2 Synthèse des épreuves aux examens : | 6 |
| 2.3 Fiches ressources et référentiels d'épreuves : | 6 |
| 2.3 Comportements attendus en Sauvetage à l'entrée au Lycée : | 12 |
| 2.3.1 La nage : | 12 |
| 2.3.2 La recherche du mannequin et le franchissement d'obstacles..... | 12 |
| 2.3.3 Le remorquage : | 12 |
| 3. Apports et justifications théoriques | 13 |
| 3.1 Contraintes de l' épreuve..... | 13 |
| 3.1.1 Nager longtemps : | 13 |
| 3.1.2 Gérer son allure et être régulier (projet) pour s'économiser : | 14 |
| 3.1.3 Franchissement d'obstacles : | 14 |
| 3.1.4 Remorquage : | 15 |
| 3.2 Principes biomécaniques et paramètres de l'efficacité propulsive à exploiter en natation de sauvetage :..... | 17 |
| 3.3 Contenus sur connaissances : | 17 |
| 4. Apports de situations pédagogiques : | 18 |
| 4.1 Un exemple de projet de cycle par niveau 3 et 4 (cf annexe)..... | 18 |
| 4.2 Des exemples de situation pédagogiques thématiques..... | 19 |
| 4.2.1 Travail rétropédalage | 19 |
| 4.2.2 Travail plongeon canard et de l'immersion verticale | 19 |
| 4.2.3 Travail recherche et remontée du mannequin puis remorquage | 19 |
| 4.2.4 Mesurer son efficacité en faisant un 200m sans obstacle et un 200 m avec obstacles | 19 |
| 4.3 Pourquoi programmer le sauvetage en CP2 | 19 |

1. Objets et enjeux de formation :

1.1 Ancrage sociologique :

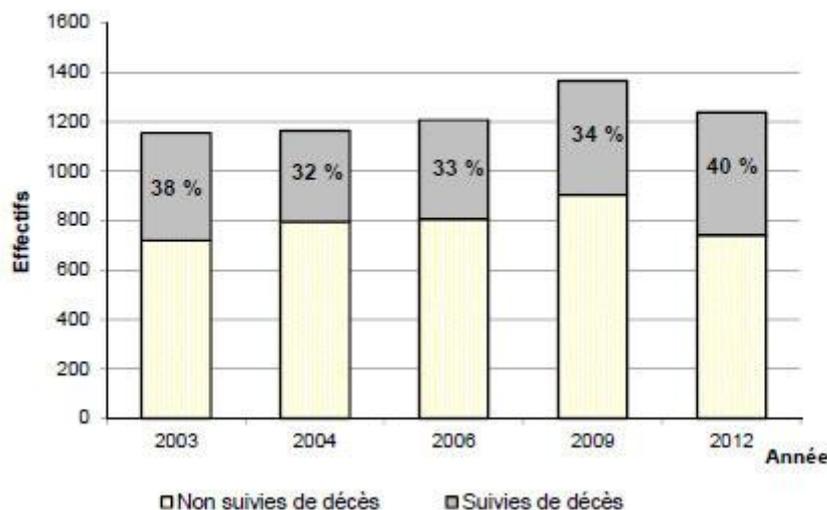
La **Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme (F.F.S.S.)** créée en 1899 par Raymond PITET, est une association à loi 1901 agréée de sécurité civile et reconnue d'utilité publique depuis 1927. Elle a pour rôle d'assurer une mission de sécurité civile lors d'organisation d'événements et de manifestations publiques.

La **Société nationale de sauvetage en mer (S.N.S.M.)** est une [association](#) française, [reconnue d'utilité publique](#). Elle a pour vocation à secourir bénévolement et gratuitement les vies humaines en danger, [en mer](#) et sur les côtes. Sous l'autorité des [CROSS](#) (Centre Régionaux Opérationnels de Surveillance et de Sauvetage) et à sa demande, elle est amenée à participer à des missions de service public dans son domaine de compétence.

Aujourd'hui de nombreux sauveteurs aquatiques (surveillant de baignade, BNSSA,...) sont formés, entre autres, par ces deux structures, permettant ainsi au public d'avoir une baignade surveillée en mer, à l'océan et sur plan d'eau (naturel ou piscine) partout sur le territoire français.

Malgré cela, de nombreuses personnes disparaissent encore chaque année, victimes de noyades accidentelles. Le nombre de noyades enregistré par l'Institut National de Veille Sanitaire reste assez éloquent.

Noyades accidentelles et décès en 2003, 2004, 2006, 2009 et 2012. France 1^{er} juin-30 septembre



L'Education Nationale, au travers de l'Education Physique et Sportive, propose un enseignement visant l'acquisition du savoir nager pour savoir se sauver mais aussi l'enseignement de la natation de sauvetage en lycée général, technologique et professionnel pour savoir sauver autrui ils s'agit là, de parfaire et d'approfondir la formation des élèves nageurs, issus de l'école primaire et du collège, afin qu'ils puissent s'adapter à un environnement incertain.

1.2 Ancrage institutionnel : le savoir nager (BO n°30 du 23/07/15)

Il est une priorité nationale inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences du premier et second degré. Il est aussi le garant d'un niveau de compétences à acquérir pour agir en sécurité dans le milieu aquatique. Son acquisition est un objectif des classes de CM1,CM2, 6^{ème}.

Il se définit comme suit :

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Ce palier est le premier degré du savoir-nager.

Un second degré reconnaît la compétence à nager de manière responsable en milieu naturel surveillé, à faire face à certaines situations périlleuses et à permettre le cas échéant, de porter secours sans se perdre soi même. C'est ainsi à notre avis, et dans cette continuité, que la natation de sauvetage peut prendre tout son sens mais cela suppose que les élèves aient acquis le niveau 2 de compétences en natation.

Globalement en natation et dans le second degré,

- Au collège, l'élève apprend à se sauver puis à nager vite et/ou longtemps.
- Au lycée, l'élève continue à apprendre à nager avec la plus grande efficacité possible, mais il peut aussi apprendre à entretenir sa vie physique future et à sauver des vies.

2. Connaissances

2.1 Institutionnelles :

L'éducation vise l'acquisition de diverses compétences par la pratique des activités physiques et sportives.

Aux Lycées (LP et LGT), l'EPS vise l'acquisition de cinq *compétences propres* pour lesquelles l'élève devra mobiliser à bon escient, ses ressources cognitives, physiologiques, affectives, etc, mais aussi, l'EPS vise l'acquisition de *compétences méthodologiques* et sociales qui permettent à l'élève de savoir apprendre et de savoir être.

La natation de sauvetage s'inscrit alors dans la **Compétence propre 2** : « **Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains.** »

Rappels des compétences attendues en Natation de Sauvetage par niveau :

| Niveaux | Compétence attendue |
|--|--|
| <u>Niveau 3 LP</u> Exigible pour le CAP-BEP | En choisissant son mode de nage, se déplacer sur une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement en immersion d'obstacles disposés en surface, et la remontée d'un objet immergé. |
| <u>Niveau 4 LP</u> Exigible pour le Bac Pro | En choisissant son mode de nage, se déplacer vite sur une distance longue tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, puis remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur. |
| <u>Niveau 3 LGT</u> | A définir par les équipes pédagogiques d'établissement. Un rapprochement avec le référentiel N3 LP est envisageable. |
| <u>Niveau 4 LGT</u> Exigible pour les Bacs Gx et T | Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remorquer en surface un objet préalablement immergé sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur. |

Analyse sommaire des compétences attendues :

Le mode de nage est choisi par l'élève et non imposé. Le crawl n'est pas encore la nage majoritairement choisie par les élèves de part les difficultés d'équilibration et de respiration qu'il impose. Des 200m obstacles se réalisent en mixant plusieurs nages justement.

Au niveau 3 LP, la performance est à relativiser au regard de la répartition des points, les uns par rapport aux autres, puisqu'elle n'est que sur deux points. Soit 10% de la note.

Au niveau 4 LP et LGT, la performance chronométrique a une place plus prépondérante puisqu'elle représente 30% de la note. On demande de « se déplacer vite » ou de « Conduire rapidement ».

Par conséquent, il ne sera peut être pas inutile d'adopter des stratégies pédagogiques différentes selon les niveaux de compétences à atteindre, pour optimiser et développer les ressources des élèves en vue d'obtenir la meilleure note possible.
Ainsi, sur du N3, il pourrait être envisageable de travailler d'avantage sur la technique de nage, la notion de projet, sur les techniques d'immersion et de franchissement, avant d'aborder plus spécifiquement en N4, les principes de l'efficacité propulsive pour améliorer la performance.

2.2 Synthèse des épreuves aux examens :

Les épreuves de sauvetage aux examens de la voie générale, technologique et professionnelle

| | Niveau 3 LP | Niveau 4 LP | Niveau 3 LGT | Niveau 4 LGT |
|-------------------------------|---|--|--|--|
| 200 m obstacles | 8 obstacles à franchir | 8 obstacles à franchir | 8 obstacles à franchir | 8 obstacles à franchir |
| Pénalités | Pénalités si obstacles touchés ou non franchis | Pénalités si obstacles touchés ou non franchis | Pénalités si obstacles touchés ou non franchis | Pénalités si obstacles touchés ou non franchis |
| Mannequin | remontée en surface VRI, VRE | Remontée et Remorquage sur distance choisie | <u>Au choix de l'équipe pédagogique de l'établissement</u> <u>ou Man E pour Man A</u> | Remontée et Remorquage sur distance choisie |
| Distance de remorquage | 30"(G) ou 35"(F) pour réaliser 25 m et remonter le mannequin en surface | De 10 à 40m selon le projet du candidat en 1' max | <u>Soit idem N3 LP ou simplification de la distance de remorquage N4 LGT</u> | De 10 à 30m selon le projet du candidat en 1' max |
| Projet | Temps, Nombre d'obstacles franchis, temps mannequin | Temps, Nombre d'obstacles franchis et le type de mannequin remorqué | Temps, Nombre d'obstacles franchis et le type de mannequin remorqué | Temps, Nombre d'obstacles franchis et le type de mannequin remorqué |

Vous retrouverez ci-après les différentes fiches ressources et référentiels LP et LGT

Nous procéderons ici, à une synthèse des textes pour justifier notre analyse et expliciter notre démarche.

2.3 Fiches ressources et référentiels d'épreuves :

Fiches Ressources

CP 2 NATATION DE SAUVETAGE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

| CONNAISSANCES | CAPACITES | ATTITUDES |
|---|---|---|
| <p>Sur l'APSA : Vocabulaire spécifique relatif : - à la motricité : godille, plongeon canard, rétropédalage. Connaissances techniques et mécaniques (longueur du trajet des appuis, quantité et l'orientation des surfaces propulsives) et réglementaires. • Identification des contraintes spécifiques au milieu aquatique résistances à l'avancement. • Respiration spécifique (inspiration aérienne brève et expiration aquatique longue et forcée). • Techniques et mécaniques permettant de descendre au fond de l'eau (plongeon canard), nages hybrides. Les conditions d'une pratique en sécurité</p> <p>Sur sa propre activité : • Les règles de sécurité active : - Connaître ses capacités (distance / mode de nage choisie). • Quelques indices pour se situer dans sa pratique : - son niveau de flottabilité, - ses capacités de distance et de temps de parcours, - prise d'infos visuelles pour se repérer dans l'eau (nage waterpolo), prise d'infos tactiles (contact/obstacles) - réactions de son organisme à l'effort physique et à l'apnée répétée (états de confort et d'inconfort respiratoire) dans le milieu,</p> <p>Sur les autres : • Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique. • Les manquements au respect du dispositif de sécurité. • Conditions d'une pratique collective en sécurité</p> | <p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant le déplacement : concevoir son projet, prévoir, anticiper son itinéraire. • Prévoir le nombre d'obstacles et la distance à parcourir en fonction de ses capacités d'action (fatigue liée à la nage et aux apnées répétées). • Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement. - Se déplacer de façon variée (déplacement de surface, surplace, en immersion avec ou sans franchissements d'obstacles). - Gérer son allure en fonction de la distance totale restant à parcourir, les obstacles à franchir et du temps disponible. • Affiner sa motricité spécifique. - Moduler la longueur du trajet des appuis, et ajuster la quantité et l'orientation des surfaces propulsives (mouvements courts en situation de sauvetage) en fonction de l'usage de la nage. -Mettre en relation nbre de mvts de bras et distance/obstacle pour éviter de le toucher PIV et PIT - Réaliser un plongeon canard : passer d'un déplacement horizontal à un déplacement vertical en mobilisant les bras et la tête pour descendre plus facilement - Réaliser des remontées d'objets : utiliser des poussées solides depuis le fond du bassin pour faciliter la remontée. - Réaliser un surplace avec l'objet. - Utiliser une nage hybride. - Adopter et adapter une technique et un style de nage permettant d'agir de façon optimale et efficace/fatigue <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • En coopération. - Mise en relation de l'état de fatigue perçu et le temps imparti (gestion de la fatigue : quand sur le parcours ? pourquoi ? - S'organiser à plusieurs dans le dispositif mis en place. - Juger de la conformité des franchissements. • Pour un progrès personnel - Prévoir nombre d'obstacles et la distance à parcourir. - Décrire les sensations d'appuis et d'effort ressentis dans son parcours. | <p>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persévérer dans ses efforts pour accepter plus efficacement la difficulté de l'épreuve et des apnées. • Accepter les critiques émises par l'enseignant et par un pair. • Bâtir son projet suivant ses points forts et à ses points faibles (plongeon canard, amplitude de nage, temps de parcours, stratégie de course, technique...). • Installer et ranger le dispositif matériel. <p>En direction d'autrui (communication, sécurité):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solliciter ses camarades et l'enseignant pour ajuster son projet personnel. • Prendre des indices qualitatifs et quantitatifs. • Respecter l'intimité de ses camarades et assumer sa silhouette. • Accepter d'être observé, en plein effort par les membres du groupe. • Encourager ses camarades quel que soit leur niveau. • Respecter et faire respecter le dispositif de sécurité passive et active. |

CMS 1 : s'investir dans l'activité, accepter et varier les différents ateliers, y passer le plus possible (plongeon, recherche, nager longtemps) pour progresser. Porter une attention particulière aux immersions longues et répétées

CMS 2 : installer et ranger le dispositif, le matériel (mannequin, plots...), respecter l'intimité et assumer sa silhouette, tenir compte des conseils techniques pour faire progresser son projet personnel, encourager ses camarades.

CMS2 : Passer sur tous les rôles socio participatifs : chronométreur, starter, conseiller...

CMS3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : identifier ses points forts/faibles pour analyser sa pratique et évaluer la réussite et l'échec de son projet de parcours d'obstacles. Observer la pratique d'un camarade pour le conseiller.

| | | |
|--------------|---|--------------------------------------|
| Lycée | Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur. | Compétence attendue de Niveau |
| LP | En choisissant son mode de nage, se déplacer vite sur une longue distance tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, puis remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller- retour dont la distance est déterminée par le nageur. | 4 |

| CONNAISSANCES | CAPACITES | ATTITUDES |
|---|--|---|
| <p>Sur l'APSA :</p> <p>Principes d'efficacité dans le milieu considéré :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spécificités des déplacements subaquatiques dont les techniques répondent au principe de recherche d'économie (ondulations, brasse subaquatique...). - Spécificités des techniques de remorquage (prises standards, rétropédalage, godille...). - Saisies du mannequin ou objet. <p>Sur sa propre activité :</p> <p>Règles de Sécurité active.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se connaître par rapport aux risques encourus lors des déplacements en apnée respiratoire (syncope). - Se connaître par rapport au respect des règles de conduite visant à réduire les risques encourus avant, pendant et à la suite d'immersions répétées. <p>Quelques indices pour se situer dans sa pratique.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître ses capacités pour élaborer un projet personnel de parcours : distance de remorquage, type de mannequin remorqué (enfant ou adulte), nombre d'obstacles... - Connaître les réactions et les adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires, fréquence cardiaque maximale). <p>Sur les autres :</p> <p>Comparaison de ses propres résultats avec ceux de camarades de même niveau de performance.</p> | <p>Savoir faire en action :</p> <p>Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un parcours avec obstacles verticaux et horizontaux impliquant des passages en immersion, sans s'arrêter en adaptant ses modes de déplacement. Sur une distance allant de 200 à 300 m par exemple. - Enchaîner des phases nagées, des phases d'apnée dynamique et des déplacements de remorquage. - Remorquer un mannequin enfant ou adulte sur une distance déterminée. <p>Affiner sa motricité spécifique.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des plongeurs canards en dosant l'angle d'immersion en fonction des caractéristiques de l'obstacle. - Coordonner des actions efficaces de jambes (ciseaux de jambes ou rétropédalage) et du bras libre (godille) pour faciliter le transport de l'objet ou du mannequin. - Choisir une prise de maintien du mannequin compatible avec sa vitesse de déplacement et la distance à parcourir. - Incliner le mannequin (parallèle à la surface de l'eau) afin de faciliter le remorquage. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <p>En coopération</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre en relation les sensations perçues lors du parcours avec les observations techniques réalisées par le professeur ou un camarade. <p>Pour un progrès personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyser son parcours : comparer en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources (changer de nage en fin de parcours pour s'économiser avant la séquence de remorquage...). | <p>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</p> <p>Accepter un certain volume de travail pour progresser.</p> <p>Critiquer ses choix initiaux pour les conforter ou les reconsidérer.</p> <p>S'interroger sur son état de fatigue pour choisir judicieusement la nature et la distance de transport de l'objet.</p> <p>Persévérer jusqu'à la fin de son parcours.</p> <p>En direction d'autrui (communication, sécurité) : Endosser les différents rôles sociaux liés à la pratique.</p> <p>Être disponible pour observer et conseiller un partenaire.</p> <p>Accepter de servir de « mannequin » dans le travail du remorquage. Discuter du projet de distance de transport envisageable avec l'objet remorqué choisi.</p> <p>Justifier ses choix auprès d'autrui. Être prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</p> |
| <p>CMS 1 : s'investir dans l'activité, accepter et varier les différents ateliers, y passer le plus possible (plongeon, remorquer, nager longtemps) pour progresser. Porter une attention particulière aux immersions longues et répétées</p> <p>CMS 2 : installer et ranger le dispositif, le matériel (mannequin, plots...), respecter l'intimité et assumer sa silhouette, tenir compte des conseils techniques pour faire progresser son projet personnel, encourager ses camarades.</p> <p>CMS2 : Passer sur tous les rôles socio participatifs : chronométrateur, starter, conseiller...</p> <p>CMS3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : identifier ses points forts/faibles pour analyser sa pratique et évaluer la réussite et l'échec de son projet de parcours d'obstacles. Observer la pratique d'un camarade pour le conseiller.</p> | | |

Référentiel sauvetage : niveau 3 LP

| COMPETENCES ATTENDUES | | PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>Niveau 3 :</p> <p>En choisissant son mode de nage, se déplacer sur une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement en immersion d'obstacles disposés en surface, et la remontée d'un objet immergé.</p> | | <p>Epreuve comportant deux parties enchaînées. Un parcours de 200m comportant 8 obstacles à franchir en immersion. Cette distance doit être nagée en moins de 5mn20 pour les candidats et en moins de 5mn40 pour les candidates. Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury qui dispose les 8 obstacles régulièrement sur le parcours. Un intervalle d'environ 25m sépare les obstacles qui sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1 m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m. Les modalités de franchissement sont libres. Le nombre de tentatives de franchissement n'est pas limité. Passer les obstacles sans les heurter est valorisé.</p> <p>Au terme du parcours d'obstacles et dans son prolongement, le candidat nage vers une zone indiquée, distante d'une vingtaine de mètres, pour remonter en surface en moins de 30 s (garçons), de 35 s (filles), un mannequin qui s'y trouve immergé à environ 2 m de profondeur. Ce parcours est chronométré, jusqu'au moment où les voies respiratoires du mannequin sont émergées. Le candidat communique avant le début de l'épreuve au jury le nombre de points qui lui seront attribués pour chacun des éléments évalués, au cours des deux parties de l'épreuve.</p> | | |
| POINTS A AFFECTER | ELEMENTS A EVALUER | COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts | COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts | |
| 10 Points 1ère Partie | Nombre d'obstacles franchis : 6 pts | 2 obstacles franchis: 1 pt 3 obstacles franchis: 2 pts | 4 obstacles franchis: 3 pts 5 obstacles franchis: 4 pts 6 obstacles franchis: 5 pts | 7 obstacles franchis: 5,5 pts 8 obstacles franchis: 6 pts |
| | Nombre d'obstacles touchés : 2 pts | deux et plus : aucun point | un seul obstacle touché sur l'ensemble du parcours: 1 pt | aucun obstacle touché sur l'ensemble du parcours: 2 pts |
| | Parcours réalisé ou non dans le temps imparti: 2 pts | | 200m nagés en moins de 5m40 (garçons), 6mn (filles): 1 pt | 200m nagés en moins de 5m20 (garçons), 5mn40 (filles): 2 pts |
| 5 Points 2ème partie | Temps nécessaire pour remonter le mannequin à la surface: 5 pts | Mannequin remonté à la surface: 1pt | Mannequin remonté à la surface, voies respiratoires émergées: 3pts | Mannequin remonté à la surface, voies respiratoires émergées, dans le temps imparti : 5pts |
| 5 Points | Projet personnel: Degré de pertinence du parcours réalisé aux possibilités et aux engagements de l'élève dans la préparation de l'épreuve | Trois différences entre le prévu et le réalisé: 1 pt | 2 différences entre le prévu et le réalisé: 2 pts 1 différence entre le prévu et le réalisé: 3 pts | Aucune différence entre le prévu et le réalisé: 4 pts 1 pt supplémentaire si l'élève gère son effort en maintenant une allure globalement régulière sur le premier parcours |

Référentiel sauvetage : niveau 4 LP

| COMPETENCES ATTENDUES | | PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| <p>NIVEAU 4 :</p> <p>En choisissant son mode de nage, se déplacer vite sur une distance longue tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, puis remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.</p> | | <p>Epreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40m choisie par le candidat.</p> <p>Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant au moins 8 obstacles à franchir. Ces obstacles sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout contact avec un obstacle est pénalisé. Le nombre de tentatives de franchissement est limité à 10 sur l'ensemble du parcours.</p> <p>Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin choisi immergé à environ 2m de profondeur, et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller retour en temps limité (1 minute maximum). Pour chaque passage, deux mannequins au moins sont immergés; le candidat identifie celui choisi dans son projet.</p> <p>Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, nombre d'obstacles franchis, type de mannequin remorqué (enfant ou adulte).</p> | | | |
| POINTS A AFFECTER | ELEMENTS A EVALUER | COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts | | COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts | |
| 12 Points | Performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles. | Moins de 7.15 (G), 8.00 (F) 0,5 pt | Moins de 5.30 (G), 6.15 (F) 2,5 pts | Moins de 4.30 (G), 5.15 (F) 4,5 pts | |
| | Distance de remorquage aller-retour et respect du temps imparti. | 6.45 (G), 7.30 (F) 1 pt 6.15 (G), 7.00 (F) 1,5 pt 5.45 (G), 6.30 (F) 2 pts | 5.15 (G), 6.00 (F) 3 pts 5.00 (G), 5.45 (F) 3,5 pts 4.45 (G), 5.30 (F) 4 pts | 4.15 (G), 5.00 (F) 5 pts 4.00 (G), 4.45 (F) 5,5 pts 3.45 (G), 4.30 (F) 6 pts | |
| 05 Points | Nombre d'obstacles franchis. Les contacts avec les obstacles sont autorisés mais pénalisés chacun d'un demi-point. | 2 : 0,5 pt 3 : 1 pt 4 : 1,5 pts Mannequin enfant, dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées : 0,5 pt | 5 : 2 pts 6 : 2,5 pts Mannequin adulte dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées : 1pt | 7 : 3 pts 8 : 3,5 pts Mannequin adulte dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées : 1,5 pts | |
| | Nature de l'objet remorqué. | | | | |
| 03 Points | Conformité au projet annoncé. | Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans le nombre d'obstacles franchis. Plus d'1 obstacle de différence. : 0 pt 1 obstacle de différence : 1 pt | Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans le nombre d'obstacles franchis mais la performance chronométrée varie (écart de 10" à 20" en plus ou en moins) : 2 pts | Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé et pour la performance chronométrée (écart toléré de plus ou moins 10") : 3 pts | |

Référentiel sauvetage : niveau 4 LGT

| NATATION SAUVETAGE | | PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|-------------|---|--------------|--|--------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|---|--|--|--|
| COMPETENCE ATTENDUE | | Épreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40m choisie par le candidat. | | | | | | | | | | | | | | | |
| NIVEAU 4 : Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller- retour dont la distance est déterminée par le nageur. | | Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant 8 obstacles à franchir. La disposition des obstacles est différente de celle proposée lors de la période de formation. Ils sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout obstacle saisi ou non franchi entraîne une pénalité. Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin choisi et immergé à environ 2m de profondeur et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller-retour en temps limité (1 minute maximum). Pour chaque passage, deux mannequins au moins sont immergés (enfant et adulte); le candidat identifie celui qu'il choisit dans son projet. Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, type de mannequin remorqué et la distance de remorquage. | | | | | | | | | | | | | | | |
| POINTS A AFFECTER | ELEMENTS A EVALUER | NIVEAU 4 non acquis | | | | | | Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 | | | | | | | | | |
| | | Le candidat est hors épreuve (=0/20) si aucun passage subaquatique n'est tenté pour le franchissement des obstacles. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12/20 | Performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles. | 7'15 et + (G) | 6'45 (G) | 6'15 (G) | 5'45 (G) | 5'30 (G) | 5'15 (G) | 5'00 (G) | 4'45 (G) | 4'30 (G) | 4'15 (G) | 4'00 (G) | 3'45 et - (G) | | | | |
| | | 8'00 et + (F) | 7'30 (F) | 7'00 (F) | 6'30 (F) | 6'15 (F) | 6'00 (F) | 5'45 (F) | 5'30 (F) | 5'15 (F) | 5'00 (F) | 4'45 (F) | 4'30 et - (F) | | | | |
| | | 0,5 pt | 1 pt | 1,5 pt | 2 pts | 2,5 pts | 3 pts | 3,5 pts | 4 pts | 4,5 pts | 5 pts | 5,5 pts | 6 pts | | | | |
| 05/20 | Distance de remorquage aller-retour et nature de l'objet remorqué dans le respect du temps imparti. | Dépassement de temps (plus de 5 ") ou arrêt avant la fin du retour Dist<10m | | Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 10m<dist<15m Mannequin adulte : 10m | | Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour Mannequin enfant : 15m<dist<20m Mannequin adulte : 10m<dist<15m | | Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 20m et + Mannequin adulte : 15m | | Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 20m | | Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 25m | | Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 30m | | | |
| | | 0 pt | | 1 pt | | 2 pts | | 3 pts | | 4 pts | | 5 pts | | 6 pts | | | |
| | | +0,25 pt par obstacle franchi Pénalité de 0,5 pt par obstacle touchés | | | | | | | | | | | | | | | |
| 03/20 | Franchissement des obstacles. | - 4 pts | | | | | | +2 pts | | | | | | | | | |
| | | à | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Qualité du remorquage | | | | | | Qualité du remorquage | | | | | | | | | |
| 03/20 | Conformité au projet annoncé : - performance chronométrée (tolérance de + ou - 10'') - type de mannequin choisi et - distance de remorquage | Mannequin dont les voies respiratoires demeurent rarement émergées. | | | | Mannequin dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées | | | | Mannequin dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées. | | | | | | | |
| | | 0,5 à 1 pt | | | | 1,5 à 2,5 pts | | | | 3 pts | | | | | | | |
| | | Le projet diffère totalement | | | | Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 2 critères sur 3 | | | | Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans 2 critères sur 3 | | | | Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans les 3 critères. | | | |
| | | 0 pt | | | | 1 pt | | | | 2 pts | | | | 3 pts | | | |

2.3 Comportements attendus en Sauvetage à l'entrée au Lycée :

Pour cela, il serait intéressant de connaître le **parcours de formation de l'élève** au collège du secteur de recrutement : Natation de distance et/ou Natation de vitesse.

Nous allons nous appuyer, pour observer et identifier le comportement moteur de nos élèves, sur les 3 fondamentaux développés par Catteau et Garoff¹: Respiration, Equilibration, Propulsion auxquels nous ajouterons la prise d'informations.

2.3.1 La nage :

- L'équilibration horizontale se détériore par la difficulté d'adapter et de synchroniser les échanges respiratoires aux actions propulsives. Avec la fatigue, l'enchaînement des actions propulsives est rompu par la détérioration des échanges respiratoires, ce qui provoque un redressement progressif du corps et une augmentation de la surface du maître couple et ainsi de la résistance à l'avancement.
- Efficacité propulsive : pas d'accélération des surfaces propulsives, mauvaise orientation des appuis, Quand le corps est allongé, les appuis ne peuvent pas être suffisamment profonds et efficaces par manque de déséquilibre (roulis). Il confond, la vitesse de déplacement des surfaces propulsives avec l'augmentation de la fréquence de nage. La longueur du trajet moteur reste faible.
- La prise d'information (PI) : est essentiellement proprioceptive. En effet, son attention se porte sur son ressenti sans pouvoir toujours l'exprimer. Il associe une vitesse de nage rapide avec un essoufflement et une sensation de bras lourds. Toutefois, d'un point de vue extéroceptif, il est capable de visualiser quelques repères (lignes, bordures...) mais cela nécessite une grande dissociation tête-tronc qu'il ne possède pas toujours.

2.3.2 La recherche du mannequin et le franchissement d'obstacles

Le plongeon canard est une technique d'immersion (plongeon) qui n'est pas encore maîtrisée. Le plus souvent, le nageur s'arrête à l'approche de l'obstacle, redresse la tête pour inspirer, pour ensuite s'immerger verticalement, les pieds en premiers ou sans coordonner le dernier mouvement de bras avec la bascule de la tête dans l'eau.

La Prise d'information sur l'endroit où se trouve le mannequin se fait visuellement sans contact sur le visage du mannequin pour vérifier sa bonne orientation et éviter un remorquage des voies respiratoires immergées.

2.3.3 Le remorquage :

La position horizontale n'est pas construite : on observe une position quasi oblique du corps (assis), induisant une source de résistance importante à l'avancement du nageur dans l'eau et une fatigue importante. La volonté de garder les voies respiratoires émergées du mannequin pourrait être une explication à ce comportement observé..

Le mannequin est souvent tenu avec les deux mains lors du remorquage ou avec un bras libre et l'autre bras tenant le mannequin sur son torse. **Cf photos 1** .

La propulsion s'effectue principalement par les trajets moteurs du bras libre qui ont principalement, comme pour le train inférieur, une action de sustentation et non de

¹ Raymond Catteau et Gérard Garoff, *L'Enseignement de la natation*, Vigot, 1971.

propulsion. La simultanéité des mouvements des jambes induit une oscillation du corps de haut en bas, un temps mort moteur faisant le plus souvent « boire » le mannequin.

Le poids du mannequin et la faible capacité de propulsion du nageur provoque quelques tasses et souvent un arrêt de l'exercice après juste quelques mètres.

La prise d'information est pratiquement extéroceptive (visuelle) et souvent horizontale en relation avec la position oblique du corps.

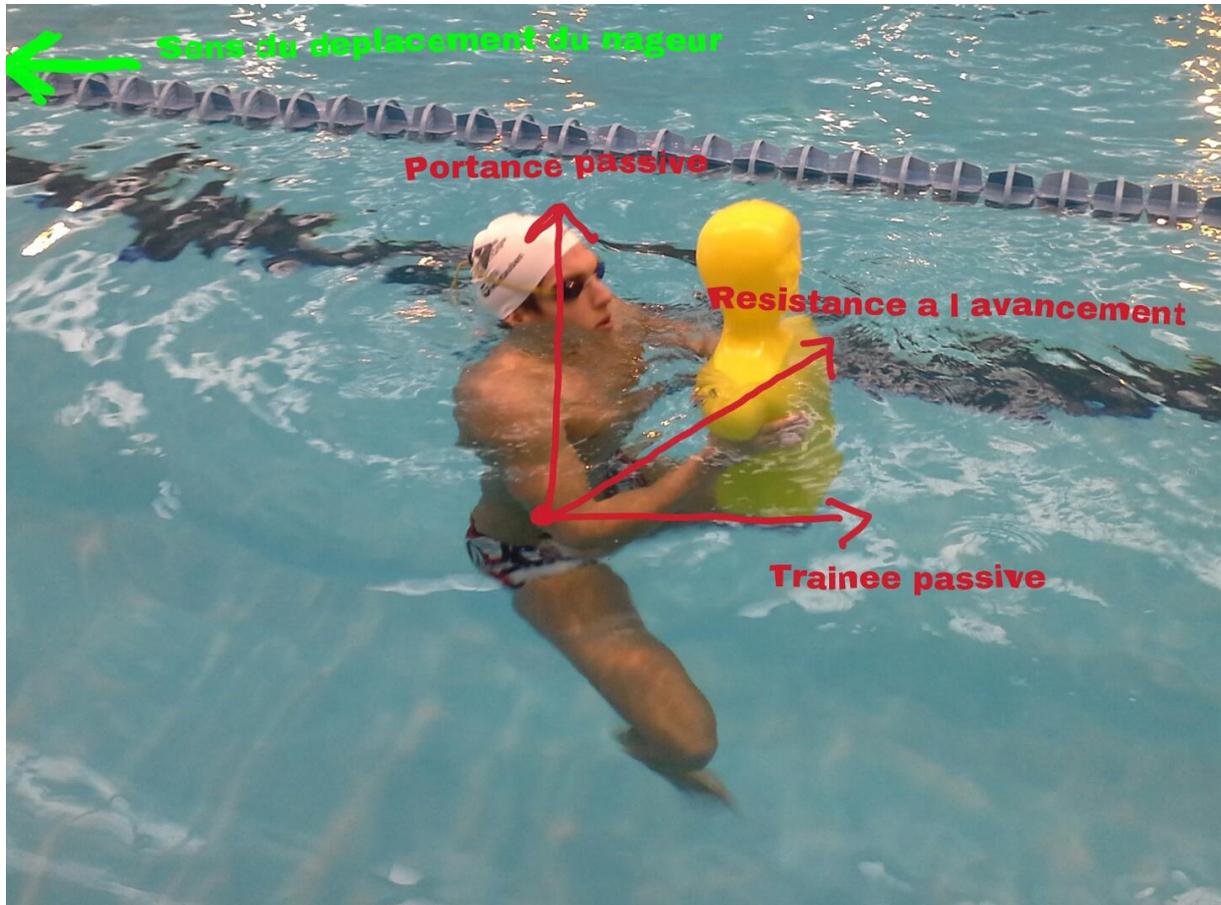


Photo 1 : Position oblique du corps et surface du maître couple importante = Résistance à l'avancement importante

3. Apports et justifications théoriques

Contraintes liées à l'épreuve (nager longtemps, développer une motricité et une efficacité propre à l'épreuve ...)

3.1 Contraintes de l' épreuve

3.1.1 Nager Vite / longtemps : Nous sommes ici en présence d'un effort de durée variable selon le niveau des élèves. En nous appuyant sur les travaux de CAZORLA Georges et LEGER Luc² et Michel PRADET³, nous allons proposer le tableau suivant :

Rajouter les travaux qui prouvent que la Fc en natation est inférieure de 10 puls / terrestre

² CAZORLA Georges et LEGER Luc², « Comment évaluer et développer vos capacités aérobies » ed. AREAPS, 1993)

³ Michel PRADET³ « la préparation physique » collection enseignement ed. INSEP 2003

| Type d'effort et Durée de l'effort | Puissance Aérobic Entre 6' et 8' | Capacité anaérobic Lactique Entre 45'' et 3'4' |
|--|--|--|
| Niveau des élèves | <p>En N3 : Le barème est adapté à ce type de travail</p> <p>En N4 : ce temps (5'30 ,6' et moins) permet d'avoir 3 pts et moins sur les 6 pts possibles.</p> <p style="text-align: center;">Zone cardiaque cible 140 puls</p> | <p>N4 : Pour tous les élèves qui nagent moins de 4' au 200 obstacles. Entre 4.5 et 6 pts / 6 pts</p> <p style="text-align: center;">Zone cardiaque cible 140 à 160 puls</p> |

Il conviendra donc de porter une attention particulière sur les durées d'effort et intensités de travail suivant le niveau des élèves et le niveau de compétence attendue.

Par conséquent, pour réaliser et optimiser un effort de ce type, un travail devra être envisagé, sur la réduction des résistances à l'avancement, l'adoption d'un mode de nage et respiratoire économique tout en insistant sur les facteurs de l'efficacité propulsive.

3.1.2 Gérer son allure et être régulier (projet) pour s'économiser : travailler sur la régularité d'allure

Compte tenu du comportement du nageur précédemment illustré, nous devrions lui apprendre à nager, pour diverses raisons, avec régularité.

- Sur un plan physiologique, il est moins coûteux d'entretenir une vitesse que d'en créer une nouvelle.

En effet, un départ trop rapide par exemple entrainera une dette d'oxygène qui acidifiera le milieu infra musculaire et limitera la contraction musculaire. Cela peut entrainer l'arrêt de l'exercice avec l'apparition de crampes par exemple.

Aussi, la dépense énergétique est proportionnelle au cube de la vitesse de la contraction musculaire et donc plus la consommation d'énergie augmente. Plutôt que de produire des accélérations (fortes consommatrices d'énergie), mieux vaut conserver son allure.

- Sur un plan biomécanique, la résistance à l'avancement varie en fonction du carré de la vitesse de nage. Par conséquent, à toute augmentation de la vitesse de nage, correspond une augmentation de la résistance à l'avancement et donc une augmentation de la dépense énergétique. La résistance à l'avancement : **$R_{avt} = KSV^2$**

K=Coefficient de forme du nageur

S= surface du maître couple « projection orthogonale du corps sur un plan vertical lorsque celui-ci se déplace horizontalement à la surface de l'eau »⁴

V²= vitesse au carré.

⁴ Didier Chollet « Natation Sportive : Approche scientifique » ed. Vigot, 1990

3.1.3 Franchissement d'obstacles :

- Se repérer/obstacles pour éviter de détériorer sa nage et perdre du temps.

Le corps du nageur se redresse à l'approche de l'obstacle ce qui provoque une augmentation de la surface du maître couple. Parfois un changement de nage (Crawl vers brasse).

L'utilisation de repères extéroceptifs et proprioceptifs vont devenir prédominants au franchissement des obstacles pour gagner du temps (compte du nombre de coups de bras , repères visuels au bord ou au fond du bassin pour déclencher le franchissement et l'immersion). On nommera cela la nage d'approche.

- Franchissement de l'obstacle (horizontal ou vertical) : le plongeon canard se déclenche à l'issu d'un dernier mouvement de bras (crawl), se prolonge par un brasse subaquatique et se termine par une reprise de nage de type crawl polo. Il s'agit d'optimiser une coordination du dernier mouvement de bras avec une inspiration et la bascule du bassin du nageur pour faciliter l'immersion du corps.
- recherche du mannequin : le plongeon canard se déclenche 1 à 2 m environ avant l'aplomb du mannequin. Trajectoire oblique depuis la surface.

3.1.4 Remorquage :

Type de mannequin : adulte 1m de haut environ et enfant (mini mannequin) cf photo ci contre

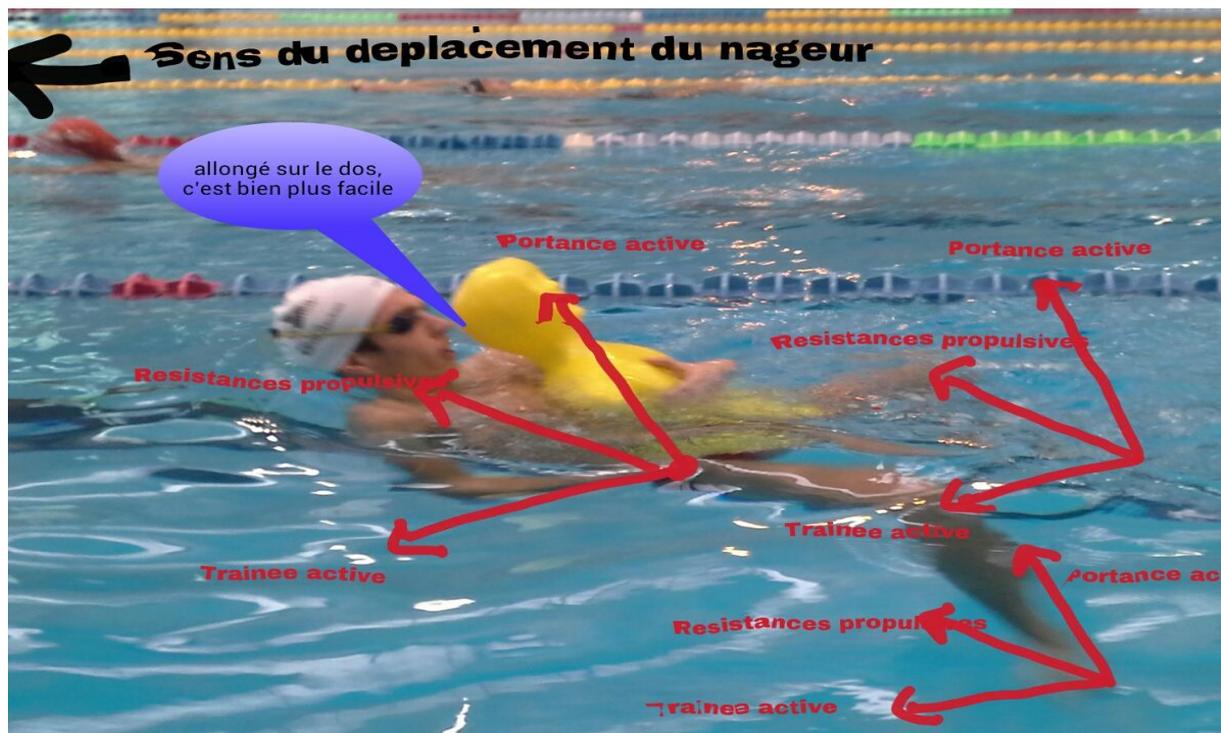


Prise de repères sur le mannequin : identifier visage (face) du mannequin en le touchant pour le positionner convenablement avant la remontée et le remorquer, pour garder les voies respiratoires le plus possible émergées.

D'un point de vue pédagogique, il sera primordial de construire avec le nageur sauveteur une structure de nage évitant d'avoir une trop grosse Résistance à l'avancement ainsi qu'un trop gros tangage. En effet ce dernier, s'il est trop important peut faire « boire » le nageur.

Il s'agit, comme en natation de vitesse d'avoir une position allongée, horizontale, la plus hydrodynamique possible. On recherchera alors que le sauveteur soit allongé le plus possible

sur le dos ou sur le ventre, suivant les diverses techniques de remorquage existantes et décrites ci-dessous :



**Les techniques de remorquages
(double clic sur l'onglet pour lancer la vidéo)**



Classique.mp4



Supination.mp4



Dorsale.mp4

Prise à 2 mains sur
le dos
Sauf tête et coup

Prise dite classique

Prise en supination
Nageur sur le ventre
Nageur sur le dos

Prise dorsale

Bien sûr, l'utilisation de telle ou telle technique n'aura pas la même conséquence sur la performance du sauveteur. Elles ne demandent pas toutes le même degré de maîtrise :

La prise à deux mains aux moignons : couteuse énergétiquement car la position du nageur sauveteur débutant et du mannequin sont souvent obliques ou verticales. La surface du maître couple est alors importante et entraîne une résistance importante à l'avancement. Cette position est aussi peu performante car les mouvements de jambes sont plus sustentateurs que propulseurs.

La prise classique : elle possède un rapport coût énergétique/efficacité propulsive intéressant dans la mesure où cette position est allongée, locomotrice (par une main et les jambes). C'est la position prédominante à enseigner à nos élèves.

La prise en supination. Elle demande un niveau d'expertise plus élevé (niveau 5 ?) La position du nageur sur le ventre est plus allongée que sur le dos donc moins frénatrice. L'action motrice du bras libre permet alors de travailler sur les principes de l'efficacité propulsive (longueur du trajet moteur, profondeur des surfaces corporelles, accélérations des surfaces propulsives,...). Le point négatif de cette technique est que cela demande une vitesse de nage élevée du nageur pour que le mannequin (situé à distance du corps du nageur : levier important) s'horizontalise avec la vitesse et ne soit pas source de freinage.

La prise dorsale : elle aussi s'adresse à un nageur très confirmé. Le problème du levier est résolu par la position du mannequin sur le nageur. Elle aussi nécessite une vitesse de nage élevée. Cette position ventrale est optimale car les divers principes de l'efficacité propulsive peuvent être exploités. L'inconvénient est que cette position du mannequin nécessite une habileté motrice particulière, difficile à mettre en œuvre.

3.2 Principes biomécaniques et paramètres de l'efficacité propulsive à exploiter en natation de sauvetage :

Quantité des surfaces propulsives : plus la quantité de surface est importante, meilleure en est la propulsion.

Exemple : alterner travail poings fermés, mains ouvertes et travail avec plaquettes pour faire ressentir au nageur l' « appui ».

La longueur du trajet moteur : de loin devant bras tendu à bras tendu derrière

Exemple : allongé le bras loin devant et venir toucher sa cuisse avec son pouce.

Profondeur des surfaces corporelles : la résistance hydrodynamique à la surface est 20% plus faible qu'à une profondeur de 60 cm. Par conséquent le travail du roulis (rotation du corps sur un axe longitudinal) sera nécessaire pour rechercher ces masses d'eau dites plus solides.

Exemple : nager sur plusieurs fois 25m. Réaliser 6 mouvements de bras en crawl puis se retourner sur le dos sur 6 mouvements de bras de dos puis à nouveau basculer sur le ventre pour nager en crawl et ainsi de suite....

Accélération des surfaces propulsives : A toute augmentation de la vitesse de déplacement des appuis s'ensuit une augmentation de la résistance d'appuis puisque $R=KSV^2$

3.3 Contenus sur connaissances :

- Projet temps : connaître le temps mis au 200 m et à la recherche du mannequin sur divers tests
- Distance (distance / mode de nage choisie) : privilégier de préférence la nage la plus rapide et la moins coûteuse énergétiquement. Expérimenter plusieurs modes de nages sur un même parcours lors de divers tests.
- Technique d'immersion : travail plongeon canard
- Technique de remorquage et de remontée du mannequin : prendre des informations (tactiles visuelles) sur l'orientation du mannequin pour le positionner correctement (Prises, Voies respiratoires émergées et le plus horizontalement possible). Expérimenter, pour différencier et choisir entre remorquage avec ciseaux de brasse, rétropédalage et battements de jambes
- Gestion d'allures : Travail sur diverses allures pour en conserver une, permettant de nager vite et avec régularité. Utiliser le chronomètre mural pour associer un temps à une vitesse de nage et à la fatigue.
- Efficacité du franchissement : Réaliser un 200m obstacles et un 200m sans obstacles pour mesurer son efficacité au franchissement :

| Epreuve | Différence de temps entre les deux 200 M | Niveau du nageur déductible |
|---|--|-----------------------------|
| Réaliser un 200m sans obstacle et un 200 m avec obstacles | >40 % | Débutant |
| | < 40 % | Confirmé |
| | < 20 % | Expert |

4. Apports de situations pédagogiques :

4.1 Un exemple de projet de cycle par niveau 3 et 4 (cf annexes)

Les séances proposées dans les documents suivants se sont réalisées en bassin extérieur de 50 m chauffé. Elles ont une durée d'1h ¼ effective dans l'eau.

Pour un bassin couvert de 25m, l'aménagement matériel sera à modifier

Matériel : ceintures de natation, frites, planches, tapis, lignes d'eau pour servir d'obstacles (ou se les fabriquer avec cordes et protection de canalisation), 3 mannequins adultes, 3 Mannequins enfants et Anneaux.

Très souvent le corps de la séance est comme suit :

Une situation commune aux groupes puis un travail par atelier, sur lesquels les élèves tournent.

Niveau 3

| | |
|----------------------|---------------------------------------|
| Trame prévisionnelle | TrameprévisionnelleN3 |
| Leçon 1 | Leçon1niveau3 |
| Leçon 2 | leçon2niveau3 |
| Leçon 3 | leçon3niveau3 |
| Leçon 4 | leçon4niveau3 |
| Leçon 5 | leçon5niveau3 |
| Leçon 6 | leçon6niveau3 |
| Leçon 7 | leçon7niveau3 |
| Leçon 8 et 9 | Leçon8et9niveau3 |
| Fiche projet élève | |
| Fiche d'évaluation | EvaluationN3 |

Niveau 4

| | |
|----------------------|---------------------------------------|
| Trame prévisionnelle | TrameprévisionnelleN4 |
| Leçon 1 | leçon1niveau4 |
| Leçon 2 | leçon2niveau4 |
| Leçon 3 | leçon3niveau4 |
| Leçon 4 | leçon4niveau4 |
| Leçon 5 | leçon5niveau4 |
| Leçon 6 | leçon6niveau4 |
| Leçon 7 | leçon7niveau4 |
| Leçon 8 | leçon8niveau4 |
| Leçon 9 | leçon9niveau4 |
| Fiche d'évaluation | EvaluationN4 |

4.2 Des exemples de situation pédagogiques thématiques.

Un exemple d'aménagement de bassin et de l'épreuve certificative en photo

4.2.1 Travail rétro pédalage

[Situations pédagogiques Rétro.docx](#)

4.2.2 Travail plongeur canard et de l'immersion verticale

[Situations pédagogiques Plongeur canard.docx](#)

4.2.3 Travail recherche et remontée du mannequin puis remorquage

Cf situations dans les leçons des cycles de niveau 3 et de niveau 4

Circuits sauvetage : du ludique à l'épreuve des textes

4.2.4 Mesurer son efficacité en faisant un 200 sans obstacle et un 200 m avec obstacles

4.3 Pourquoi programmer le sauvetage en CP2

Résultats des élèves aux évaluations CAP-BEP et Bac professionnel, Bac général et technologique
A comparer avec les résultats de C.O et avec la proximité des installations sportives.

ANNEXES

NIVEAU 3

LECONS

TRAME PREVISIONNELLE : N3

L1 : *Evaluation Diagnostique référée à des critères observables par les élèves*

Epreuve chronométrée de 100 m NL, avec franchissement d'obstacles, enchaînée par la recherche d'un mannequin. Réalisation de groupes de niveaux et de besoins

L2 : Maîtriser les échanges respiratoires pour assurer la continuité des actions motrices et les adapter aux différents modes de nages. Mobiliser la tête pour inspirer sans se déséquilibrer.

Immersion et remontée du mannequin par des poussées solides

L3 : Franchissement d'obstacles et immersions répétées.

L4 : Nager vite pour rechercher, s'immerger et remonter le mannequin.

L5 : Evaluation Formative.

L6/L7 : gestion d'allures et gestion des ressources. Choix du mode de déplacement en fonction de ses capacités et de l'épreuve.

L8 : Elaboration et test du projet personnel (200m + recherche de mannequin immergé)

L9 : Evaluation certificative.

Leçon N°:1

OBJECTIFS DE LA LECON :

Evaluation Diagnostique.

Situation de Référence : Epreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles (8 : distants de 2m) chronométrée d'une distance de 200m, prolongé sans interruption par la recherche et la remontée à la surface d'un mannequin immergé à environ 2 m de profondeur en un temps limité.

SAVOIR NAGER » des élèves à vérifier par le test du troisième palier du savoir nager

- Sauter en grande profondeur
- Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant
- Nager 20 m :10 m sur le ventre et 10 m sur le dos
- Réaliser un surplace de 10 secondes
- S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

Echauffement Spécifique :

S1 **But :** Nager 4 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.(5m)

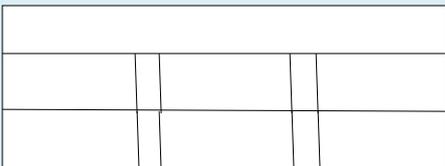
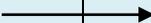
Créal : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr
Nages au choix mais codifiées : Cr, dos, Br,

CE :

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Evaluation Diagnostique

Epreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles (1/25m : distants de 2m) chronométrée d'une distance de 100m, prolongé sans interruption par la recherche et la remontée à la surface d'un mannequin immergé à environ 2 m de profondeur.

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|---|
| <p><u>But</u> : Nager sans s'arrêter</p> <p><u>Corg</u> : 25 élèves répartis sur 3 lignes d'eau On part au signal du professeur (départ échelonné) toutes les 10 "</p> <p>Les élèves passent par 2 sur 2 lignes (2 parcours) et la 3^{ème} ligne sert pour le maintien au chaud et la récupération. 2 élèves se tiennent prêts et sont en attente dans les lignes d'évaluation suivant l'ordre établi et donné aux élèves.</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">L3 L2 L1</div>  </div> <p><u>Créal</u> : Nager 100 m en franchissant les obstacles Un arrêt de 5" au mur est toléré entre chaque longueur L3 : 10 x 50 m en privilégiant le cr (25 cr et 25 au choix) repos = 1' au chrono mural</p> <p><u>CR</u> : Ne pas s'arrêter pendant la longueur Poussée solide au mur pour départ et virages (travail des coulées ventrale)</p> | <p>Faire passer les élèves les plus faibles en priorité sur l'évaluation diagnostique pour éviter une fatigue importante.</p> <p style="color: red;"><u>Les contenus ne sont pas formalisés car nous souhaitons connaître le niveau moteur de nos élèves en ce début de cycle</u></p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Nager 100 m en franchissant les obstacles en NL</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> |
|  | |

Situation : 1

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p>But : Nager sans s'arrêter</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau (3) On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <p>Créal : Nager 9 x 50 m : 3 D, 3 Br, 3 cr Repos 30" à 45" à la pendule</p> <p>CR : Ne pas s'arrêter pendant le 50 m Poussée solide au mur pour départ et virages. Ne pas partir trop vite</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>En fonction du niveau constaté des élèves, choisir un objectif comme l'équilibration par exemple.</p> <p>Dos: regard plafond, nombril à la surface, Oreilles dans l'eau, petits battements de jambes</p> <p>CR: tête dans l'eau avec expiration aquatique et inspiration latérale brève : coordination inspiration/trajet moteur des bras.</p> <p>Br: expiration aquatique forcée Je souffle dans l'eau 2"</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Nager pour durer</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si difficile</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si cr correct</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">→ Reduire de 9 à 6x50m</p> <p style="text-align: center;">→ Réaliser les 50m en CR</p> |

| Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3 |
|----------|----------|----------|
| | | |

LECON N°:2

OBJECTIFS DE LA LECON : Maîtriser les échanges respiratoires pour assurer la Continuité des actions motrices et les adapter aux différents modes de nages. Mobiliser la tête pour inspirer sans se déséquilibrer. Travail de la mobilité de la tête.

Finir de tester « le savoir nager » les élèves absents en L1

Echauffement Spécifique : 15'

S1 **But :** Nager 4 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

Répartition libre des nages mais elles doivent être codifiées : Cr, dos, Br,

CE :

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée des 4 longueurs

En crawl : à chaque passage de bras en crawl je compte 1 puis à 3 je tourne directement la tête pour inspirer. J'expire pendant que j'ai la tête dans l'eau et pendant la durée des mouvements de bras.

En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mouvement de bras.

En brasse : inspiration à chaque mouvement de bras.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation : 1

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Nager sans s'arrêter</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau 1 planche par élève On part quand le nageur précédant rentre dans les flotteurs bleus</p> <p><u>Créal</u> : Nager 4 à 8 x 50 m : cr 1^{er} 50 : 25 m 1 bras , 25 m l'autre 2^{ème} 50 : inspiration tous les 3 mvts Repos 1' au chrono mural Nager en rattrapé</p> <p><u>CR</u> : Ne pas s'arrêter pendant le 50 m en Cr : ne pas relever la tête ni dvt, ni côté au moment de l'inspiration.</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>Planche tenue en PL et tenue par le bout de 2 doigts. CR : insp/ 6 batt et devant Exp pdt 6 batt</p> <p>Nager en rattrapé sur le même bras: ts les 3 mvts de bras je tourne la tête sur le côté pour inspirer et en gardant mon oreille collée au bras opposé Je tourne la tête qd mon pouce touche ma cuisse On change de bras à chaque 25 m au 1er 50m</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Mobiliser sa tête pour placer son inspiration, à l'aide de repères tactiles, sans déséquilibrer sa nage et diminuer ainsi les résistances à l'avancement.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si difficile</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si facile</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">→ réduire le nombre de 50m à réaliser</p> <p style="text-align: center;">→ supprimer la planche</p> |

Situation : 2

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p>But : Nager sans s'arrêter</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus 2 plots sont placés à 3 et 4 m du mur pour visualiser la longueur de sa coulée ventrale.</p> <p>Créal : Nager 10 x 50 m : cr/br Repos 30" au chrono mural Nager en nage complète</p> <p>CR : Ne pas s'arrêter pendant le 50 m en Cr : ne pas relever la tête ni dvt, ni côté coulées : faire 3 à 4 m</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>CR : insp/ 3 mvts de bras des que le pouce touche la cuisse et pendant la phase de retour aérien du bras Exp pendant le mvt des bras</p> <p>je tourne la tête sur le côté pour inspirer qd mon pouce touche la cuisse et je garde mon oreille collée au bras opposé.</p> <p>J'alterne regard au fond du bassin/regard gradins</p> <p>Dpt, Virages : je pousse fort au mur en adoptant une position hydrodynamique (alignement segmentaire et gainage) : pour profiter de la <u>coulée ventrale</u></p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Placer son inspiration, à l'aide de repères tactiles, sans déséquilibrer sa nage en nage complète</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p>Si relève la tête lors de l'inspiration en cr</p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p>Conserver la tête collée à une planche tenue devant (contact tactile</p> |

Situation : 3

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------|----------------|---------------|---|--|--|---|---------------|--------|-------|----------------|--|
| <p>But : Plonger pour remonter un objet immergé</p> <p>Corg : 12 élèves / lignes d'eau Et 6 élèves à chaque bord (=12/ligne) On part quand le nageur revient se placer dans sa colonne</p> <p>-1 bout de ligne avec 2 ateliers Mannequin enfant (ME 1 et ME 2) situés à 15m du bord -1 bout de ligne avec mannequin adulte (MA1 et MA2) situés à 15m du bord</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">10 X 50 M</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Dpt du mur</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">x ME1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">MA1 x</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Dpt du mur</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">→</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">←</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Dpt du mur</td> <td style="text-align: center;">x ME 2</td> <td style="text-align: center;">Ma2 x</td> <td style="text-align: center;">D pt du mur</td> </tr> </table> </div> <p>Créal : Dpt du mur, nager en cr ou autre nage pour s'approcher du mannequin et plonger pour le récupérer. Sortir correctement le mannequin avec les voies respiratoires émergées. Repos : tps d'attente dans sa colonne</p> <p>CR : Voies Respiratoires du mannequin émergées</p> | Dpt du mur | x ME1 | MA1 x | Dpt du mur | → | | | ← | Dpt du mur | x ME 2 | Ma2 x | D pt du mur | <p>Nage d'approche : CR : insp/ 3 mvt et exp /1mvt Regard vers la Zone de recherche A deux mètres du mannequin, je déclenche mon plongeon canard</p> <p>Plongeon Canard : Les 3 derniers mvts de nage se font tête dans l'eau et Mvts de cr normaux puis je monte le bassin (bascule) pour descendre plus facilement et une fois sous l'eau, bras de brasse pour descendre encore.</p> <p>Repérer les Voies respiratoires : Sous l'eau je touche la tête du mannequin pour repérer son nez et sa bouche et le positionner, en fonction.</p> <p>Positionner le mannequin : Je passe mes mains sous les moignons du mannequin. Une fois le mannequin placé, je pousse fort au sol (avec mes jambes) pour remonter à la verticale.</p> |
| Dpt du mur | x ME1 | MA1 x | Dpt du mur | | | | | | | | | | |
| → | | | ← | | | | | | | | | | |
| Dpt du mur | x ME 2 | Ma2 x | D pt du mur | | | | | | | | | | |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Nage d'approche : rechercher et remonter un objet immergé</p> | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p>Si difficulté à plonger canard</p> <p style="text-align: center;">Si facile</p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p>Travail des éducatifs dans la fiche « plongeon canard »</p> <p>— Les élèves passent sur mannequin adulte</p> | | | | | | | | | | | | |

LECON N°: 3

OBJECTIFS DE LA LECON :

Franchissement d'obstacles et immersion répétées

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique : 15'

S1 **But :** Nager 6 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 8 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées : Cr, dos, Br,

CE :

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural)

En crawl : à chaque passage de bras en crawl je compte 1 puis à 3 je tourne directement la tête pour inspirer. J'expire pendant que j'ai la tête dans l'eau et pendant la durée des mvts de bras.

En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mvt de bras.

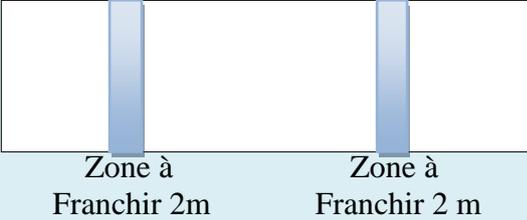
En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation : 1

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Nager sans s'arrêter</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau 1 planche par élève On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <p><u>Créal</u> : Nager 4 x 50 m : 4 cr . Repos 30" au chrono mural Nager 25m avec un bras puis changer de bras sur le second 25m</p> <p><u>CR</u> : Ne pas s'arrêter pendant le 50 m en Cr : ne pas relever la tête ni dvt, ni côté en dos : regard plafond en brasse : insp sur traction des bras</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>CR : insp/ 3 mvts de bras Exp ptd le mvt des bras</p> <p>je tourne la tête sur le côté pour inspirer qd mon pouce touche la cuisse et je garde mon oreille collée au bras opposé</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Dos : insp/exp ts les mvts de bras Regard plafond, Nombril collé à la surface. J'inspire qd mon bras monte et expire qd je pousse l'eau loin derrière Je touche mon oreille à chaque fois que je passe mon bras Bras tendus</p> <p>Brasse : Inspiration à chaque mvt de bras et exp à chaque poussée de jbes sur 3" Je tire sur les bras puis allonge la tête à l'intérieur des bras pendant la poussée des jambes.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Placer son inspiration, à l'aide de repères tactiles, sans déséquilibrer sa nage.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p>Si le cr est trop difficile</p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p>Nager en brasse</p> |

Situation : 2

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|---|
| <p>But : Nager sans s'arrêter et s'immerger pour franchir des obstacles flottants.</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>On part quand le nageur précédant rentre dans les flotteurs bleus</p> <p>2 perches sont placées pour matérialiser la distance subaquatique à réaliser : 12.5 m à 14.5m puis 35.5 à 37.5m</p> <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 100px;">Zone à Franchir 2m</p> <p style="margin-left: 200px;">Zone à Franchir 2m</p> </div> <p>Créal :</p> <p>Nager 3 X 100M avec obstacles</p> <p>Repos 5" au mur et Repos 1' entre les 100m nage complète</p> <p>en brasse : insp sur traction des bras en NC N</p> <p>Les 100m se font nage complète, avec un déplacement en immersion de 2m.</p> <p>CR : franchir $\frac{3}{4}$ obstacles</p> <p>Ne pas s'arrêter à l'approche de l'obstacle</p> | <p><u>Nage complète :</u></p> <p>Brasse :</p> <p>Inspiration à chaque mvt de bras et exp à chaque poussée de jbes sur 2"</p> <p>Je tire sur les bras puis allonge la tête à l'intérieur des bras pendant la poussée des jambes.</p> <p>Cr : inspiration tous les 3 mvts de bras qd son pouce touche la cuisse.</p> <p><u>Immersion :</u> Plongeon canard, suivi par un mvt complet de bras de brasse jusqu'aux cuisses puis d'un mvt complet bras/jbes permettant de remonter à la surface et reprise de nage.</p> <p><u>Coulées :</u> je pousse fort contre le mur et je place ma tête entre mes bras tendus pendant la phase de glisse : j' ai le droit de faire des ondu de pap ou mvt de brasse.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Nager longtemps tout en réalisant des immersions</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p>Si arrêt devant l'obstacle</p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p>Placer un anneau au fond, 2 m avant, pour prendre un repère et son inspiration</p> |

LECON N°: 4

OBJECTIFS DE LA LECON : Nager vite pour rechercher, s'immerger et remonter le mannequin.

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique :

S1 **But :** Nager 6 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : Répartition libre des nages mais elles doivent être codifiées : 4 Cr, 1 dos, 1 Br,

CE : je respire tous les (x) mouvements de bras en Cr

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée.

En crawl : **On ne peut respirer que 3 à 4 fois sur le 25m**

En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mvt de bras.

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Les situations 1,2 et 3 se font en ateliers . A chacun correspond une ligne d'eau

Situation : 1

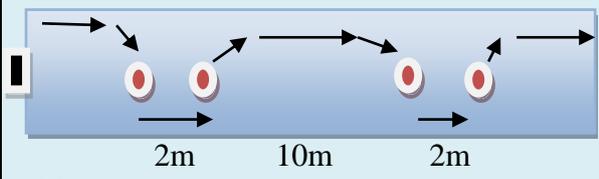
| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> | | | | | | | | |
|---|--|-------|------------|------------|------------|--------|-------|------------|---|
| <p>But : Mannequin : Evaluation Formative mannequin</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur revient se placer dans sa colonne 1 lignes : -1 ligne avec 2 ateliers Mannequin enfant (ME 1 et ME 2)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <tr> <td style="width: 25%;">Dpt du mur</td> <td style="width: 25%;">x ME1</td> <td style="width: 25%;">MA1 x</td> <td style="width: 25%;">Dpt du mur</td> </tr> <tr> <td>Dpt du mur</td> <td>x ME 2</td> <td>MA2 x</td> <td>Dpt du mur</td> </tr> </table> <p>Créal : Dpt mur , Nager en cr pour approcher le mannequin situé à 20 m du bord et plonger pour le remonter. Sortir correctement le mannequin avec les voies respiratoires émergées Repos : retour nc et tps d'attente dans sa colonne Nager en nage cr (tete dans l'eau en phase d'approche)</p> <p>CR : Voies Respiratoires Emergées correctement Réaliser le 25m en moins de 35"</p> | Dpt du mur | x ME1 | MA1 x | Dpt du mur | Dpt du mur | x ME 2 | MA2 x | Dpt du mur | <p>Nage d'approche : CR : insp/ 1 mvt et exp /1mvt Tête dans l'eau avec regard vers Zone de recherche</p> <p>Plongeon Canard : Les 3 derniers mvts de nage se font tête dans l'eau et Mvts de cr normaux puis je monte le bassin (bascule) pour descendre plus facilement et une fois sous l'eau bras de brasse pour descendre encore.</p> <p>Repérer les Voies respiratoires : Sous l'eau je touche la tête du mannequin pour repérer son nez et sa bouche et le positionner, en fonction, sur mon épaule et ma joue.</p> <p>Positionner le mannequin : Si droitier : mon bras droit passe sous le moignon D du mannequin et attrape le menton par les doigts pour le fixer. Je le maintien sur mon épaule et joue contre joue. Une fois le mannequin placer je pousse au sol (avec mes jbes) à l' oblique.</p> |
| Dpt du mur | x ME1 | MA1 x | Dpt du mur | | | | | | |
| Dpt du mur | x ME 2 | MA2 x | Dpt du mur | | | | | | |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>S'immerger pour remonter et remorquer un mannequin au choix à la surface</p> | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;">Si l'immersion est difficile</p> <p style="text-align: center;">Si facile</p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">→ Utiliser une perche pour mettre en réussite l'élève.</p> <p style="text-align: center;">→ Défi en chronométrant les élèves</p> | | | | | | | | |

Situation : 2

Ligne au bord de la piscine

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Nager vite</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus 1 mannequin placé au 20m de chaque longueur.</p> <p><u>Créal</u> : Nager 8 X 50M : sur le premier 20m, nager vite, plonger canard pour remonter à la surface le mannequin placé au fond de l'eau. Le relâcher. Puis terminer le parcours dans une nage de récupération (brasse ou dos). Repos 1' entre les 50m Nager en nage complète Nager le plus possible en crawl.</p> <p><u>CR</u> : Remonter à l'oblique</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>CR : insp/ 3 mvts de bras Exp ptd le mvt des bras</p> <p>je tourne la tête sur le côté pour inspirer qd mon pouce touche la cuisse et je garde mon oreille collée au bras opposé</p> <p>Liaison Nage/Plongeon Canard : Sur un passage de bras, j'enroule la tête et monte mes fesses à la verticale pour descendre au fond du bassin.</p> <p>Position et remontée le mannequin : Je passe mes mains sous les moignons du mannequin. Une fois le mannequin placé, je pousse fort au sol (avec mes jbes) pour remonter à la verticale</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p><u>Nager vite pour remonter à la surface un mannequin immergé</u></p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si difficile</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si facile</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">→ Utiliser un anneau plutôt qu'un mannequin</p> <p style="text-align: center;">→ Augmenter la durée d'immersion ou utiliser un mannequin adulte</p> |

Situation : 3

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|---|--|
| <p>But : Réaliser un parcours en immersion</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <p>8 objets lestés (🔴) par longueur (distance entre 2 objets 2 m)</p>  <p>Créal : Nager 8 X 50M</p> <p>1^{er} 50m : Nager en crawl à un rythme soutenu</p> <p>2^{ème} 50m : Poussée solide du mur. Plonger canard pour toucher le 1^{er} 'objet au sol et nage subaquatique jusqu'à l'objet suivant puis remonter pour de nouveau s'immerger sur 2 objets.</p> <p>.Repos 30" entre les 50m à lire au chrono mural. Nager en nage complète Placer les nages comme on le souhaite avec Le plus possible de crawl</p> <p>CR : Ne pas s'arrêter pendant le 50 m en Cr : ne pas relever la tête ni devant, ni côté en dos : regard plafond en brasse : inspiration sur traction des bras</p> | <p>Crawl : insp / 3 mvts de bras Exp pdt le mvt des bras</p> <p>je tourne la tête sur le côté pour inspirer quand mon pouce touche la cuisse et je garde mon oreille collée au bras opposé</p> <p>Coulées : je pousse fort contre le mur et je place ma tête entre mes bras tendus pendant la phase de glisse</p> <p>Nage d'approche : Regard orienté vers la Zone de recherche A deux mètres du mannequin, je déclenche mon plongeon canard</p> <p>Poussée solide depuis le fond de la piscine Je pousse fort sur mes jambes pour remonter à l'oblique.</p> |
| <u>Objectif de la situation</u> | |
| Durer dans l'effort en s'immergeant régulièrement | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si trop facile</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si trop difficile</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le 2^{ème} 50m est comme le 1^{er} • Augmenter le nombre de cerceaux immergés et demander au sauveteur d'en enchaîner plusieurs <p>→ Réduire le nombre d'objet à toucher sur le 50m</p> |

LECON N°: 5

OBJECTIFS DE LA LECON :

Evaluation Formative

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique :

S1 But : Nager 6 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : (2 Cr, 1 dos, 2 Cr, 1 Br)

CE : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mvt de bras.

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation : 1

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Nager sans s'arrêter</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <p><u>Créal</u> : Nager 6 x 50 m : 6CR, ou (2cr+1 Br)x2 repos 30" au chrono mural Nager en nage complète CR : Pour chaque 50 m, nager 25 m en respirant tous les 3 mvts et 25 en respirant tous les 5 mvts Br : 1 25m respiration sur 1 mvt de bras et 1 25m respiration tous les 2 mvts de bras.</p> <p><u>CR</u> : Ne pas s'arrêter et respecter la fréquence respiratoire en brasse : insp sur traction des bras</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>CR : insp/ 3 ou mvts de bras Exp ptd le mvt des bras</p> <p>je tourne la tête sur le côté pour inspirer qd mon pouce touche la cuisse et je garde mon oreille collée au bras opposé</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Brasse : Inspiration à chaque ou deux mvts de bras et exp à chaque poussée de jbes sur 2" pour s'allonger et glisser. Je tire sur les bras puis allonge la tête à l'intérieur des bras pendant la poussée des jambes.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Nager en dette d'oxygène</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si facile</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">→ Respirer le moins possible sur un 50m</p> |

Situation : 2

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p>But : Evaluation Formative</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau Par binôme, réaliser le 2x le 200m de l'évaluation si possible. 1 nage et 1 observe avec la fiche. L'organisation matérielle est celle de l'examen N3</p> <p>Créal : Au signal (du prof ou dispensé), les élèves démarrent. Nager le plus possible en cr. Ne pas s'arrêter pour plonger canard.</p> <p>CR : Franchir 6/8 obstacles sans les toucher. Nager vite et avec régularité. Réussir au moins son projet obstacles</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>Nager avec régularité sur 200 M: Se chronométrer plusieurs fois et essayer de faire la meilleure performance possible</p> <p>Projet Elève : Annoncer le nombre d'obstacles que l'on pense franchir</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Préparer son projet : se connaître sur le parcours de franchissement d'obstacles</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> |

LECON N°: 6

OBJECTIFS DE LA LECON : :

Gérer son effort pour nager avec régularité

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique :

S1 **But :** Nager 6 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées : 4 Cr, 2 Br,

CE : je respire tous les (x) mouvements de bras en Cr

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée.

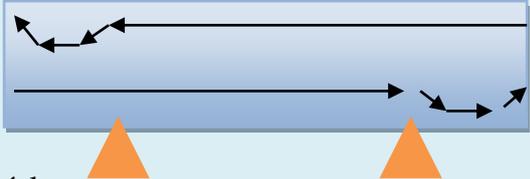
En crawl, je respire un minimum de fois sur 25 m.

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

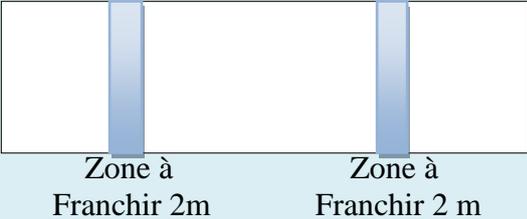
CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Les situations 1,2 et 3 se font en ateliers A chacun correspond une ligne d'eau

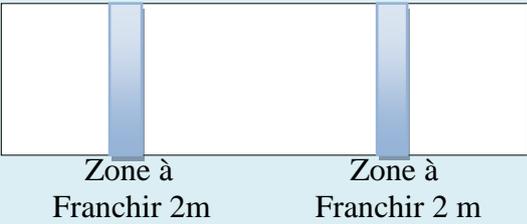
Situation : 1

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Nager sans s'arrêter</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <p>Plots sur le bord pour matérialiser l'entrée dans les 5 derniers mètres.</p>  <p><u>Créal</u> :</p> <p>Nager 8 x 50 m : 6 CR, 2 Br repos 15" au chrono mural Nager en nage complète Pour chaque 50 m, à l'entrée dans les 5 derniers mètres (boudins rouge), plongeon canard sur un passage de bras et nage subaquatique (brasse) jusqu'au mur.</p> <p><u>CR</u> : Ne pas s'arrêter avant le plongeon Canard en Cr : ne pas relever la tête ni dvt, ni côté en brasse : insp sur traction des bras</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>PIV sur boudins rouges lors de l'inspiration</p> <p>CR : insp / 3 mvts de bras Exp pdt le mvt des bras</p> <p>je tourne la tête sur le côté pour inspirer qd mon pouce touche la cuisse et je garde mon oreille collée au bras opposé</p> <p>Brasse :</p> <p>Inspiration à chaque mvt de bras et exp à chaque poussée de jbes sur 3" Je tire sur les bras puis allonge la tête à l'intérieur des bras pendant la poussée des jambes.</p> <p>Liaison Nage/Plongeon Canard : Sur un passage de bras, j'enroule la tête et monte mes fesses à la verticale pour descendre au fond du bassin.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Conserver une structure respiratoire associée à une immersion</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si Facile</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si difficile</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">—————→ Augmenter le distance en immersion et la vitesse de nage</p> <p style="text-align: center;">—————→ Réduire la distance d'immersion</p> |

Situation : 2

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|---|---|
| <p>But : Nager sans s'arrêter et s'immerger pour franchir des obstacles flottants.</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans les flotteurs bleus 2 perches sont placées pour matérialiser la distance subaquatique à réaliser : 12.5 m à 14.5m puis 35.5 à 37.5m</p>  <p style="text-align: center;">Zone à Franchir 2m Zone à Franchir 2m</p> <p>Créal : Nager 8 X 50M avec obstacles Repos 5" au mur et Repos 15" entre les 50m nage complète Regarder son temps à l'arrivée au chrono mural Les 100m se font nage complète, avec un déplacement en immersion de 2m. Placer les nages comme on le souhaite avec le plus possible de crawl</p> <p>CR : franchir ¾ obstacles Ne pas s'arrêter pendant le 50m ni à l'approche du tapis Temps identique à + ou - 2"</p> | <p><u>Nage complète :</u> Brasse : Inspiration à chaque mvt de bras et exp à chaque poussée de jbes sur 2" Je tire sur les bras puis allonge la tête à l'intérieur des bras pendant la poussée des jambes. Cr : inspiration tous les 3 mvts de bras qd son pouce touche la cuisse.</p> <p><u>Immersion :</u> Plongeon canard, suivi par un mvt complet de bras de brasse jusqu'aux cuisses puis d'un mvt complet bras/jbes permettant de remonter à la surface et reprise de nage.</p> <p><u>Coulées :</u> je pousse fort contre le mur et je place ma tête entre mes bras tendus pendant la phase de glisse : j' ai le droit de faire des ondu de pap ou mvt de brasse.</p> <p><u>Gestion de l'effort et régularité</u> Je ne pars pas trop vite J'essaie de reproduire le même temps à chaque 50m J'écoute mon corps : > de la fraq cardiaque ? essoufflement ? lactique ?</p> |
| <u>Objectif de la situation</u> | |
| Nager longtemps tout en réalisant des immersions | |
| <u>Conduites Typiques</u> Si trop difficile | <u>Réactions du professeur</u> Augmenter la récupération ou réduire le nombre de 50m |

Situation : 3

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|--|
| <p>But : Nager sans s'arrêter et s'immerger pour franchir des obstacles flottants.</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>On part quand le nageur précédant rentre dans les flotteurs bleus.</p> <p>2 perches sont placées pour matérialiser la distance subaquatique à réaliser : 12.5 m à 14.5m puis 35.5 à 37.5m</p>  <p style="text-align: center;">Zone à Franchir 2m Zone à Franchir 2 m</p> <p>Créal :</p> <p>Nager 200m avec obstacles à allure des 8x 50m précédants</p> <p>Repos 5" au mur</p> <p>Regarder son temps à l'arrivée au chrono mural .</p> <p>Reproduire le te</p> <p>Placer les nages comme on le souhaite avec le plus possible de crawl</p> <p>CR : franchir ¾ obstacles</p> <p>Ne pas s'arrêter pendant le 50m ni à l'approche du tapis</p> <p>Temps identique à + ou - 2"</p> | <p>Nage complète :</p> <p>Brasse :</p> <p>Inspiration à chaque mvt de bras et exp à chaque poussée de jbes sur 2"</p> <p>Je tire sur les bras puis allonge la tête à l'intérieur des bras pendant la poussée des jambes.</p> <p>Cr : inspiration tous les 3 mvts de bras qd son pouce touche la cuisse.</p> <p>Immersion : Plongeon canard, suivi par un mvt complet de bras de brasse jusqu'aux cuisses puis d'un mvt complet bras/jbes permettant de remonter à la surface et reprise de nage.</p> <p>Coulées : je pousse fort contre le mur et je place ma tête entre mes bras tendus pendant la phase de glisse : j' ai le droit de faire des ondu de pap ou mvt de brasse.</p> <p>Gestion de l'effort et régularité</p> <p>Je ne pars pas trop vite</p> <p>J'essaie de reproduire le même temps à chaque 50m</p> <p>J'écoute mon corps : > de la freq cardiaque ? essoufflement ? lactique ?</p> |
| <u>Objectif de la situation</u> | |
| Nager longtemps tout en réalisant des immersions | |
| <u>Conduites Typiques</u> Si trop difficile | <u>Réactions du professeur</u> → Augmenter la récupération ou réduire le nombre de 50m |

LECON N°: 7

OBJECTIFS DE LA LECON : Nager longtemps : gestion d'allure et gestion des ressources choix du mode de déplacement en fonction de ses capacités et de l'épreuve. Immersion et Remorquage

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique :

S1 **But :** Nager 6 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées : 4 Cr, 1 dos, 1 Br,

CE : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée.

En crawl : Inspiration / 3 mvts

En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mvt de bras.

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

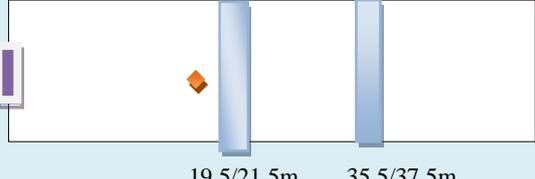
CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation : 1

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p>But : Nager sans s'arrêter</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <p>Créal : Nager 6 x 50 m : 2CR, 1 Br repos 30" au chrono mural Nager en nage complète, à allure du 200 m. Pour chaque 50 m, essayer de reproduire le même temps</p> <p>CR : Tps identique avec + ou - 2 ' d'écart</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>Régularité : Ne pas partir trop vite sur les 3 premiers 50m Bien regarder son temps à l'arrivée pour essayer de le reproduire sur les 50m suivants. Associer un nombre de mvts de bras/25m pour essayer de le reproduire sur chacun des 25m</p> <p>Utiliser les poussées solides (coulées) pour s'économiser au départ et aux virages.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Nager avec régularité</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si facile</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si difficile</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">→ Réduire le temps de récupération</p> <p style="text-align: center;">→ Travailler sur un 12 x 25m avec 15'' de récup</p> |

Situation : 2

Ligne au bord de la piscine

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p>But : Nager longtemps et franchir des obstacles sans s'arrêter.</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans les flotteurs bleus</p> <p>2 perches sont placées pour matérialiser la distance subaquatique à réaliser : 19.5 m à 21.5 m puis 35.5 à 37.5m</p> <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 100px;">19.5/21.5m 35.5/37.5m</p> </div> <p>Créal : Nager 3 X 200M avec obstacles (100 m obstacles + 25m vite avec recherche du mannequin ◆ 75m récupération active). Repos 5" au mur toléré et Repos 3' entre les 200m nage complète en brasse : insp sur traction des bras en NC Ecouter le temps annoncé pour effectuer le 20m</p> <p>CR : Accélération sur le 20 m recherche et remontée du mannequin.</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>Franchissement d'obstacles : PIV sur bord du bassin (plots des 17.5m par exple) pendant l'inspiration, pour enchaîner nage et léger plongeon canard (peu profond) ou</p> <p>Je peux aussi compter le nombre de mvts de bras du mur à l' obstacle pour que je me repère et plonger canard en fonction</p> <p>Reprises de nage après obstacles : Au moment de la remontée à la surface : mixer bras de cr et jbes de Brasse le temps de retrouver une position allongée</p> <p>Coulées : je pousse fort contre le mur et je place ma tête entre mes bras tendus pendant la phase de glisse : j' ai le droit de faire des ondu de pap ou mvt de brasse</p> <p>Recherche du mannequin : J'accélère sur 20 m pour atteindre la zone du mannequin pour le remonter dans le temps imparti.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Enchaîner un parcours de franchissement d'obstacles avec la remontée d'un mannequin immergé en un temps limité</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Compléxifier</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Simplifier</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p>—————→ En demandant d'être rapide et régulier sur le 100m</p> <p>—————→ En 3 x 100 (50m obstacles, 20m vite, 30m récup)</p> |

LECON N°: 8

OBJECTIFS DE LA LECON : **Elaboration de son projet d'évaluation**

I Echauffement Spécifique en autonomie

S1 **But :** Nager 200m sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

L'organisation matérielle est celle des conditions d'évaluation : plots pour le mannequin et perches pour les obstacles.

Dans deux lignes on dispose les obstacles et deux mannequins

Dans une ligne, seuls deux mannequins sont placés(MA, ME)

Créal : Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation :

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But :</u> Se connaître sur 200m</p> <p><u>Corg :</u> 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>3 couloirs : - 2 Couloirs en condition d'examen Où l'on fait 3 x 200 m enchainé avec le mannequin - 1 couloir libre où on peut nager et travailler avec le mannequin</p> <p><u>Créal :</u> Par deux en autonomie, avec un chrono, réaliser l'épreuve d'évaluation sur l'un des deux couloirs Affiner ses prises de mannequin et sa remontée (performance chronométrique sur le 200m et le 25m) sur le dernier couloir Remplir la fiche « projet » pour suivre ses prestations et en tirer son projet final</p> <p><u>CR :</u> <u>Etre capable de poser une note suite à sa prestation</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>Nager avec régularité sur 200 M: Se chronométrer plusieurs fois et essayer de faire la meilleure performance possible à chaque fois. <u>Pourquoi pas essayer 2 nages et comparer les perf ? ou bien encore mixer les nages</u></p> <p>Essayer de reproduire le même temps a chaque fois.</p> <p>Mannequin : Récupérer et remonter le mannequin en nageant le plus vite possible</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Se Co-évaluer</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> |

Ne pas oublier de remplir sa fiche projet
d'évaluation à la fin de la séance
=Gain de temps pour l'évaluation certificative

Fiche de suivi « Projet Elève Sauvetage »

Nom :

Prénom :

Classe :

| Critères | Essai 1 | Essai 2 | Essai3 | Projet retenu ? |
|---|---------|---------|--------|-----------------|
| Tps 200M | | | | |
| Nombre d'obstacles franchis | | | | |
| Nombre d'obstacles touchés | | | | |
| Temps réaliser avec le mannequin | | | | |
| Mannequin remonté tête hors de l'eau | | | | |
| Nage(s) choisie(s) et répartition éventuelle / longueur | 25 | 50 | 75 | 100 |
| | | | | |
| | 125 | 150 | 175 | 200 |
| | | | | |
| | | | | |

LECON N°: 9

OBJECTIFS DE LA LECON :

Evaluation certificative

I Echauffement Spécifique en autonomie

S1 **But :** Nager 200m sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

L'organisation matérielle est celle des conditions d'évaluation : plots pour le mannequin et perches pour les obstacles.

Dans deux lignes on dispose les obstacles et deux mannequins

Dans une ligne, seuls deux mannequins sont placés(MA, ME)

Créal : Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation :

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But :</u> Se connaitre sur 200m</p> <p><u>Corg :</u> 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>3 couloirs : - 2 Couloirs en condition d'examen - 1 couloir libre <u>préparation / récupération</u> où on peut nager et travailler avec le mannequin. Mais aussi se maintenir chaud.</p> <p><u>Créal :</u> Par 4 en autonomie,(2 élèves par ligne qui côte à côte) de front), réaliser l'épreuve d'évaluation sur l'un des deux couloirs Faire partir les nageurs les plus faibles en premier pour éviter que le travail réalisé dans la ligne de <u>préparation / récupération</u> ne les fatigue trop</p> <p><u>CR :</u> <u>Etre capable de poser une note suite à sa prestation</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Objectif de la situation</u></p> <p style="text-align: center;">Evaluation certificative</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> |

FICHE EVALUATION SAUVETAGE NIVEAU 3 lp

Fiche récapitulative

NOM :

Prénom

Remplir les cases marquées par une X, pour présenter son projet personnel de parcours

| Critère | Projet | Réalisé | Note | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--|----------------------|----------|----------|--------|----------|----------|---------------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------|
| Nombre d'obstacles franchis | X 1-2-3-4-5-6-7-8 | 1-2-3-4-5-6-7-8 <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 33px; text-align: center;">2</td><td style="width: 33px; text-align: center;">3</td><td style="width: 33px; text-align: center;">4</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1 pt</td><td style="text-align: center;">2 pts</td><td style="text-align: center;">3 pts</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4 pts</td><td style="text-align: center;">5 pts</td><td style="text-align: center;">5.5 pts</td></tr> <tr style="background-color: #d9e1f2;"><td style="text-align: center;">8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6 pts</td><td></td><td></td></tr> </table> | 2 | 3 | 4 | 1 pt | 2 pts | 3 pts | 5 | 6 | 7 | 4 pts | 5 pts | 5.5 pts | 8 | | | 6 pts | | | <u>N/6 :</u> |
| 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 pt | 2 pts | 3 pts | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 pts | 5 pts | 5.5 pts | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 pts | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nombre d'obstacles touchés | X | <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 33px; text-align: center;">2 ou +</td><td style="width: 33px; text-align: center;">1</td><td style="width: 33px; text-align: center;">0</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">0 pt</td><td style="text-align: center;">1 pt</td><td style="text-align: center;">2 pts</td></tr> </table> | 2 ou + | 1 | 0 | 0 pt | 1 pt | 2 pts | <u>N/2 :</u> | | | | | | | | | | | | |
| 2 ou + | 1 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 pt | 1 pt | 2 pts | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Temps au 200 M | X | <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><th colspan="2" style="background-color: #d9e1f2;">Garçons</th><th colspan="2" style="background-color: #d9e1f2;">Filles</th></tr> <tr><td style="font-size: small;">-de 5'40</td><td style="font-size: small;">-de 5'20</td><td style="font-size: small;">-de 6'</td><td style="font-size: small;">-de 5'40</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1pt</td><td style="text-align: center;">2 pts</td><td style="text-align: center;">1 pt</td><td style="text-align: center;">2 pts</td></tr> </table> | Garçons | | Filles | | -de 5'40 | -de 5'20 | -de 6' | -de 5'40 | 1pt | 2 pts | 1 pt | 2 pts | <u>N/2 :</u> | | | | | | |
| Garçons | | Filles | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -de 5'40 | -de 5'20 | -de 6' | -de 5'40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1pt | 2 pts | 1 pt | 2 pts | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Temps pour remonter le mannequin à la surface | X | <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><th colspan="3" style="background-color: #d9e1f2;">Garçons</th><th colspan="3" style="background-color: #d9e1f2;">Filles</th></tr> <tr><td style="font-size: small;">+30" VRI</td><td style="font-size: small;">+30" VRE</td><td style="font-size: small;">-30" VRE</td><td style="font-size: small;">+35" VRI</td><td style="font-size: small;">+35" VRE</td><td style="font-size: small;">-35" VRE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1 pt</td><td style="text-align: center;">3 pts</td><td style="text-align: center;">5 pts</td><td style="text-align: center;">1 pt</td><td style="text-align: center;">3 pts</td><td style="text-align: center;">5 pts</td></tr> </table> | Garçons | | | Filles | | | +30" VRI | +30" VRE | -30" VRE | +35" VRI | +35" VRE | -35" VRE | 1 pt | 3 pts | 5 pts | 1 pt | 3 pts | 5 pts | <u>N/5 :</u> |
| Garçons | | | Filles | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| +30" VRI | +30" VRE | -30" VRE | +35" VRI | +35" VRE | -35" VRE | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 pt | 3 pts | 5 pts | 1 pt | 3 pts | 5 pts | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Projet personnel | | 3 différences = 1 pts 2 différences = 2 pts 1 différence = 3 pts 0 différence = 4 pts Régularité de l'allure sur 200 m = + 1 Pt | <u>N/5 :</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Note Finale</u> | | | <u>N/20 :</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

NIVEAU 4

LEÇONS

TRAME PREVISIONNELLE : N4

L1 : *Evaluation Diagnostique référée à des critères observables par les élèves*

Epreuve chronométrée de 200 m NL, avec franchissement d'obstacles, enchaînée par la recherche et le remorquage d'un mannequin. Réalisation de groupes de niveaux et de besoins.

L2 : Améliorer les facteurs de l'efficacité propulsive.

L3 : Améliorer le franchissement des obstacles

L4 : Développer une motricité spécifique : le Rétropédalage

L5 :. Elaborer son projet remorquage

L6 : Evaluation Formative

L7 : gestion d'allure et gestion des ressources choix du mode de déplacement en fonction de ses capacités et de l'épreuve

L8 : Elaboration de son projet d'évaluation

L9 : Evaluation certificative.

LECON N°:1

OBJECTIFS DE LA LECON : Evaluation Diagnostique.

Situation de Référence : Epreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles (8 : distants de 2m) chronométrée d'une distance de 200m, prolongé sans interruption par la recherche et la remontée à la surface d'un mannequin immergé à environ 2 m de profondeur en un temps limité.

SAVOIR NAGER » à vérifier par le test (cf BO) seulement si des élèves nouveaux , non connus en niveau 3, apparaissent dans les classes.

Echauffement Spécifique :

S1 **But :** Nager 6 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr et
Nages au choix mais codifiées : Cr, dos, Br,

CE :

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Les situations 1,et 2 se font en ateliers . A chacun correspond une ligne d'eau

Situation : 1

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Se connaître sur 200m</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>3 couloirs : - 2 Couloirs en condition d'examen - 1 couloir libre <u>préparation / récupération</u> où on peut nager et travailler avec le mannequin. Mais aussi se maintenir chaud.</p> <p><u>Créal</u> : Par 4 en autonomie,(2 élèves par ligne qui côte à côte de front), réaliser l'épreuve d'évaluation sur l'un des deux couloirs Faire partir les nageurs les plus faibles en premier pour éviter que le travail réalisé dans la ligne de <u>préparation / récupération</u> ne les fatigue trop</p> <p><u>CR</u> : <u>Etre capable de poser une note suite à sa prestation</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Objectif de la situation</u></p> <p style="text-align: center;">Evaluation diagnostique</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> |

Situation : 2

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Nager sans s'arrêter</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau (3) On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <p><u>Créal</u> : Quand les nageurs ont terminé leur evaluation diagnostique : Nager 9 x 50 m : 3 D, 3 Br, 3 cr Repos 30" à 45" à la pendule</p> <p><u>CR</u> : Ne pas s'arrêter pendant le 50 m Poussée solide au mur pour départ et virages.</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Nager longtemps</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> |

| Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | |

LECON N°:2

OBJECTIFS DE LA LECON : Améliorer les facteurs de l'efficacité propulsive.

Echauffement Spécifique : 15'

S1 **But :** Nager 6 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées : Cr, dos, Br,

CE :

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural)

En crawl : à chaque passage de bras en crawl je compte 1 puis à 3 je tourne directement la tête pour inspirer. J'expire pendant que j'ai la tête dans l'eau et pendant la durée des mvts de bras.

En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mvt de bras.

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

1. Finir de tester les élèves absents en S1

Situation : 1

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Nager sans s'arrêter</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <p><u>Créal</u> : Nager 4 x 50 m : 3CR, 1 Br repos 30" au chrono mural Nager en nage complète Pour chaque 50 m, nager 25 m avec poings fermés et 25m mains ouvertes.</p> <p><u>CR</u> : Ne pas s'arrêter pendant le 50 m en Cr : ne pas relever la tête ni dvt, ni côté en brasse : insp sur traction des bras</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>CR : insp/ 3 mvts de bras Exp pdt le mvt des bras</p> <p>je tourne la tête sur le côté pour inspirer qd mon pouce touche la cuisse et je garde mon oreille collée au bras opposé J'accélère le mvt de « main » sous l'eau mains fermées et mains ouvertes (pour faire une gerbe d'eau en fin de mvt)</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Brasse : Inspiration à chaque mvt de bras et exp à chaque poussée de jbes sur 3" Je tire sur les bras puis allonge la tête à l'intérieur des bras pendant la poussée des jambes.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Sentir les surfaces d'appuis</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si facile</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">→ Travail en hypoxie : inspiration tous les 3 et 5 mvts / 50m</p> |

Situation : 2

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|--|
| <p><u>But</u> : le roulis déséquilibre et rééquilibre</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <p><u>Créal</u> : Nager 4 x 50 m : 3 CR, 1 dos 1^{er} 50 : 3 mvts de crawl, 3mvts de dos 2^{ème} 50m : 25 cr et 25 dos</p> <p>repos 30" au chrono mural Nager en nage complète</p> <p><u>CR</u> : Ne pas s'arrêter pendant le 50 m Rotation du tronc</p> | <p>CR : insp/ 3 mvts de bras Exp ptd le mvt des bras</p> <p>J'avance l'enfonce mon épaule . Je la regarde pour réaliser le mouvement. Je tape des pieds de façon soutenue</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Dos : Je regarde ma main monter. Je monte mon épaule à chaque passage de bras.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Améliorer la profondeur des appuis : roulis des épaules</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> |

Situation : 3

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Augmenter son amplitude de nage</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus 1 plot à 4m pour matérialiser la longueur des coulées.</p> <p><u>Créal</u> : Nager 10 x 50 m : cr Repos 1' au chrono mural Nager en nage complète</p> <p><u>CR</u> : Baisser son nombre de coup de bras tout en maintenant sa vitesse Coulées: faire 4 m mini</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>CR : insp/ 3 mvts de bras des que le pouce touche la cuisse et pdt la phase de retour aérien Exp ptd le mvt des bras (d'appui à poussée) je tourne la tête sur le côté pour inspirer qd mon pouce touche la cuisse et je garde mon oreille collée au bras opposé</p> <p>Dpt, Virages : je pousse fort au mur en adoptant une position hydrodynamique (alignement segmentaire)</p> <p><u>Amplitude</u> Je compte le nombre de coups de bras par longueur et j'essai de reproduire ce nombre à chaque longueur. Bien sur je tente de faire le même temps à chaque 50m <u>Ma main rentre loin devant et ressort loin derrière.</u> J'accélère le mvt de « main » sous l'eau mains fermées et mains ouvertes (pour faire une gerbe d'eau en fin de mvt)</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Augmenter la longueur du trajet moteur des bras</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Si amplitude faible</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">Accélérer le trajet de la main</p> |

LECON N°: 3

OBJECTIFS DE LA LECON : Améliorer le franchissement des obstacles

Ne pas hésiter à redonner ponctuellement des consignes aux nageurs (sur amplitude roulis et surfaces propulsives) pour améliorer leur efficacité propulsive lors des leçons suivantes

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique : 15'

S1 **But :** Nager 8 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 8 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées : Cr, dos, Br,

CE :

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural)

Amplitude : réduire son nombre de coups de bras sans baisser sa vitesse de nage

J'accélère le mvt de « main » sous l'eau mains fermées et mains ouvertes (pour faire une gerbe d'eau en fin de mvt)

En crawl : à chaque passage de bras en crawl je compte 1 puis à 3 je tourne directement la tête pour inspirer. J'expire pendant que j'ai la tête dans l'eau et pendant la durée des mvts de bras.

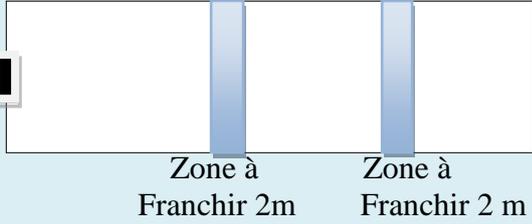
En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mvt de bras.

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Les situations 1, 2, et 3 se font en ateliers . A chacun correspond une ligne d'eau

Situation : 1

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|---|---|
| <p>But : Améliorer son amplitude de nage</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans les flotteurs bleus 2 perches sont placées pour matérialiser la distance subaquatique à réaliser : 19.5 m à 21.5m puis 35.5 à 37.5m</p>  <p style="text-align: center;">Zone à Franchir 2m Zone à Franchir 2m</p> <p>Créal : Nager 8 X 50M avec obstacles Repos 5" au mur et Repos 30" entre les 50m nage complète Regarder son temps à l'arrivée au chrono mural Les 50m se font nage complète, avec 2 déplacements en immersion de 2m. Placer les nages comme on le souhaite avec le plus possible de crawl</p> <p>CR : franchir ¾ obstacles Ne pas s'arrêter à l'approche de l'obstacle Coups de bras identiques (+ ou - 2 sur 50m) Temps identique à + ou - 2"</p> | <p><u>Nage complète :</u> Brasse : Inspiration à chaque mvt de bras et exp à chaque poussée de jbes sur 2" Je tire sur les bras puis allonge la tête à l'intérieur des bras pendant la poussée des jambes. Cr : inspiration tous les 3 mvts de bras qd son pouce touche la cuisse.</p> <p><u>Immersion :</u> Plongeon canard, suivi par un mvt complet de bras de brasse jusqu'aux cuisses puis d'un mvt complet bras/jbes permettant de remonter à la surface et reprise de nage.</p> <p><u>Coulées :</u> je pousse fort contre le mur et je place ma tête entre mes bras tendus pendant la phase de glisse : j' ai le droit de faire des ondu de pap ou mvt de brasse.</p> <p><u>Gestion de l'effort et régularité</u> Je ne pars pas trop vite J'essaie de reproduire le même temps à chaque 50m tout en maintenant ou baissant mon nombre de coups de bras par longueur J'écoute mon corps : > de la freq cardiaque ? essoufflement ? lactique ?</p> |
| <u>Objectif de la situation</u> | |
| Améliorer la longueur du trajet moteur des bras | |
| <u>Conduites Typiques</u> Si trop difficile | <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 10px;">→</div> <u>Réactions du professeur</u> Augmenter la récupération ou réduire le nombre de 50m </div> |

Situation : 2

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|--|
| <p><u>But</u> : Franchir avec peu de</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus (2 anneaux distants de 2-3m) x 4 par longueurs</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Créal</u> :</p> <p>Nager 3X 100M Repos 1' entre les 100m Nager en crawl ou en brasse et à l'approche d'un anneau déclencher l'immersion et la nage subaquatique en essayant de ne pas trop descendre en profondeur.</p> <p>Nager en nage complète Placer les nages comme on le souhaite avec le plus possible de crawl</p> <p><u>CR</u> : Immersion peu profonde (rasante), horizontale et accélérée Pas d'arrêt à l'approche de l'obstacle</p> | <p>Nage d'approche : Regard orienté vers la Zone de recherche A deux mètres de l'anneau, je déclenche mon plongeon canard</p> <p>Plongeon canard : enchaîner rapidement bras de crawl et immersion ou je m'immerge lors du retour des bras devant en brasse.</p> <p>Immersion : Plongeon canard, suivi par un mvt accéléré complet de bras de brasse jusqu'aux cuisses puis d'un ou deux mvts accélérés complet bras/jbes permettant de remonter à la surface et reprise de</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u> <u>Rendre le franchissement et déplacement subaquatique efficace</u></p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p><u>Si franchissement n'est pas rasant</u></p> <p><u>Pas d'accélération au franchissement</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p>→ <input type="checkbox"/> Utilisé des cerceaux pour induire la Trajectoire</p> <p>→ <input type="checkbox"/> Le travailler avec 3 vitesses différentes : Lent, moyen, vite</p> <p><input type="checkbox"/> Chronométrer que le franchissement</p> |

Situation : 3

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|---|
| <p>But : Réduire la profondeur de l'immersion</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>On part quand le nageur précédant rentre dans les flotteurs bleus</p> <p>2 perches sont placées pour matérialiser la distance subaquatique à réaliser : 19.5 m à 21.5m puis 35.5 à 37.5m</p> <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 100px;">Zone à franchir 2m</p> <p style="margin-left: 200px;">Zone à franchir 2m</p> </div> <p>Créal :</p> <p>Nager 4 X 50M avec obstacles</p> <p>Repos 5" au mur et Repos 30" entre les 50m nage complète</p> <p>Regarder son temps à l'arrivée au chrono mural</p> <p>Les 50m se font nage complète, avec 2 déplacements en immersion de 2m.</p> <p>Placer les nages comme on le souhaite avec le plus possible de crawl</p> <p>CR : franchir ¾ obstacles</p> <ul style="list-style-type: none"> -Réduire le temps au 50 : 3^{ème} et 4^{ème} plus rapide que le 1^{er} -Franchissement rasant | <p>Plongeon canard : enchaîner rapidement bras de crawl et immersion</p> <p>Immersion : Plongeon canard, suivi par un mvt accélééré complet de bras de brasse jusqu'aux cuisses puis d'un ou deux mvts accéléérés complet bras/jbes permettant de remonter à la surface et reprise de nage.</p> <p>J'essaie de reproduire le même temps à chaque 50m tout en maintenant ou baissant mon nombre de coups de bras par longueur</p> <p>J'écoute mon corps : > de la fraq cardiaque ? essoufflement ? lactique ?</p> |
| <u>Objectif de la situation</u> | |
| Améliorer l'efficacité du franchissement en recherchant un franchissement plus « rasant » | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;">Si trop difficile</p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">Augmenter la récupération ou réduire le nombre de 50m</p> |

LECON N°: 4

OBJECTIFS DE LA LECON : **Développer une motricité spécifique : le Rétropédalage**

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique :

S1 **But :** Nager 8 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées : 6 Cr, 2 Br,

CE : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée.

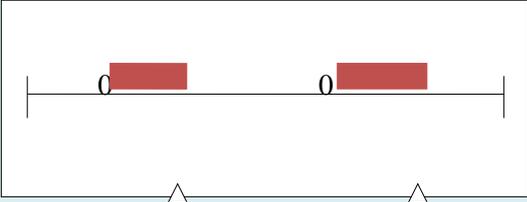
Sentir ses appuis 1 longueur /2 en nageant les points fermés

En crawl : On ne peut respirer que 3 à 4 fois sur le 25m

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

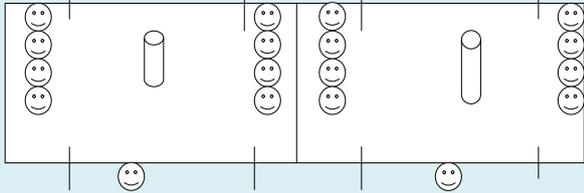
Situation : 1

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p>But : développer une motricité spécifique Se maintenir à la surface sans tanguer (tangage=tasse pour le mannequin)</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans les flotteurs bleus 1 anneau au fond de l'eau et 1 plot au bord du bassin (distants de 10m) sont disposés, pour matérialiser la distance à parcourir en rétropédalage</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>Créal : Nager 2 X 100M au choix Repos 1' entre les 100m nage complète Départ du mur en nageant (cr ou Br), à l'anneau basculer sur le dos pour effectuer les 10m en rétropédalage jusqu'au plot. Au plot basculer à nouveau sur le ventre. Ainsi de suite....</p> <p>CR :</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>Nage d'approche : Regard orienté vers la Zone de recherche : l'anneau A l'anneau, je bascule sur le dos et enchaîne mon rétropédalage.</p> <p>Rétropédalage Genoux flechis : faire des mouvements rotatifs avec les pieds en alternance, en poussant avec le talon vers le mur d'où je suis parti Je fais des mouvements rotatifs (godilles) rapides à la surface avec mes mains comme pour « essayer la table »</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Nager longtemps tout en réalisant un parcours subaquatique</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p><u>Si facile</u></p> <p><u>Si difficile</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p>Sortir les mains hors de l'eau en rétro</p> <p>Réduire la distance en rétropédalage</p> |

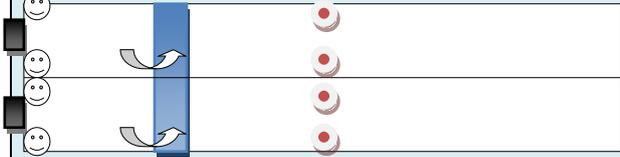
Les situations 2,et 3 se font en ateliers . A chacun correspond une ligne d'eau

Situation : 2

Ligne au bord de la piscine

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|---|
| <p><u>But</u> : gagner le match</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau 1 frite et 1 arbitre (concours en équipe), Equipe de 4, On passe 1c1</p>  <p><u>Créal</u> : Au signal les deux nageurs partent de leur zone en nageant et doivent en rétro, amener son adverse dans sa zone de marque à l'aide d'1 frite tenue par ses extrémités par deux nageurs Zone de marque matérialisée par des ceintures accrochées à la ligne</p> <p><u>CR</u> : 1 victoire / 2essais</p> | <p>Rétropédalage Genoux fléchis : faire des mouvements rotatifs avec les pieds en alternance, en poussant fort avec le talon vers son adversaire. Je fais des mouvements rotatifs (godilles) rapides a la surface avec ma main libre comme pour « essayer la table » en orientant ma main vers l'adversaire.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Améliorer les appuis en rétropédalage</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> <p><u>Si facile</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> <p>Agrandir la distance à réaliser</p> |

Situation : 3

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Nager vite en défi et en équipes</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau Départ deux par deux On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus 1 objet lesté par élève</p>  <p><u>Créal</u> : Nager 8 X 50M : sur le premier 25m, nager vite, franchir l'obstacle, plonger canard pour récupérer et remonter l'objet au sol pour le remorquer en rétro jusqu'au mur. Remonter puis finir longueur. Le 50 m retour se fait à l'inverse : partir au signal, remorquer en rétro l'objet, le lâcher au 25m pour finir en nageant vite jusqu'au mur tout en franchissant l'obstacle. 1^{er} 4pts, 2^{ème} 3pts, 3^{ème} 2pts et 4^{ème} 1pt. Départ échelonner toutes les 15" Repos 1' entre les 50m Nager en nage complète Placer les nages comme on le souhaite avec le plus possible de crawl</p> <p><u>CR</u> : Gagner plus de points que son adversaire</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>Coulées : je pousse fort contre le mur et je place ma tête entre mes bras tendus pendant la phase de glisse</p> <p>Liaison Nage/Plongeon Canard : Sur un passage de bras, j'enroule la tête et monte mes fesses à la verticale pour descendre au fond du bassin mais en conservant une trajectoire rasante, horizontale.</p> <p>Position et remontée Une fois l'objet récupéré, je pousse fort au sol (avec mes jbes) pour remonter à l'oblique. Puis je me retourne pour me placer en rétropédalage</p> <p>Rétropédalage Genoux fléchis : faire des mouvements rotatifs avec les pieds en alternance, en poussant fort avec le talon vers le mur d'où je suis parti. Je fais des mouvements rotatifs (godilles) rapides à la surface avec ma main libre comme pour « essayer la table » en orientant ma main vers le mur d'où je suis parti.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Enchaîner franchissement et remorquage</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center;">Si facile</p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">→ Faire sortir les deux mains en rétro</p> |

LECON N°: 5

OBJECTIFS DE LA LECON : **Elaborer son projet remorquage**

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique :

S1 **But :** Nager 8 longueurs sans s'arrêter.

Org : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : (1 Cr, 1 dos, 1 Cr, 1 Br) x 2

CE : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

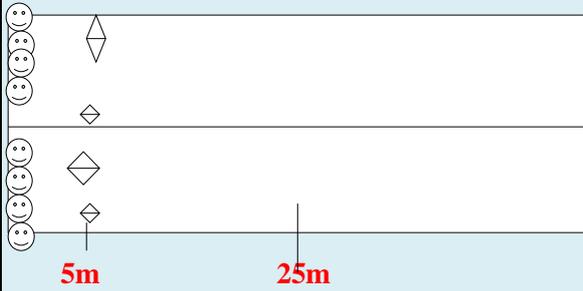
Amplitude : réduire son nombre de coups de bras sans baisser sa vitesse de nage

En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mvt de bras.

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation : 1

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|---|---|
| <p>But : Remorquer un mannequin en duo relais</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau On va chercher chacun son tour le mannequin au fond de l'eau Elèves répartis en équipes de 4(2 et 2)dans une ligne et deux mannequin (MA et ME) au fond du bassin.</p>  <p>Créal : Au signal, rechercher le mannequin, le remonter, le remorquer et le faire passer au camarade sans le faire boire quand on est fatigué. Au 25m, on inverse, le duo qui a le ME inverse avec le duo MA Le mannequin doit passer entre les bras de tous les élèves du groupe Repos : 1' Chronométrer les équipes de 4</p> <p>CR : Voies Respiratoires Emergées correctement Ne pas lâcher le mannequin.</p> | <p>Plongeon Canard : Coulée ventrale puis je monte le bassin (basculé) pour descendre plus facilement et une fois sous l'eau bras de brasse pour descendre encore.</p> <p>Repérer les Voies respiratoires : Sous l'eau je touche la tête du mannequin pour repérer son nez et sa bouche et le positionner, en fonction, sur mon épaule et ma joue.</p> <p>Positionner le mannequin : Si droitier : mon bras droit passe sous le moignon D du mannequin et attrape le menton par les doigts pour le fixer. Je le maintien sur mon épaule et joue contre joue. Une fois le mannequin placé je pousse au sol (avec mes jbes) à l'oblique.</p> <p>Maintien des VRE : conserver une main sous la nuque du mannequin lors du relais</p> <p>Rétropédalage : Effectuer des mouvements alternés, amples et rapides des jambes orientées dans le sens opposé où je veux aller. Et des mvts de godilles avec la main libre comme orientée dans le sens opposé où je veux aller.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Augmenter sa distance de remorquage</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> |
| <p><u>Si trop difficile</u></p> | <p>→ Qu'avec le ME mais on rajoute une pénalité de temps (+ 10 '')</p> |
| <p><u>Si trop facile</u></p> | <p>→ Qu'avec le ME mais on enlève une du temps (- 10'')</p> |

Les situations 2,et 3 se font en ateliers . A chacun correspond une ligne d'eau

Situation : 2

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|---|--|
| <p>But : Se maintenir à la surface par des mvts alternés des jambes (Rétropédalage) et remorquer un partenaire</p> <p>Corg : 10 élèves / ligne d'eau 5 duos (1élève au mur et 1 élève au 25m) On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p>  <p style="text-align: center; color: red;">25m</p> <p>Créal : Nager 6 x 50M Repos 1' entre les 50m 25m Nage complète Cr vite pour rechercher son partenaire + 25 m en remorquage jusqu'au mur et rétropédalage avec comme mannequin son partenaire Départ se fait 2/2. On attend que tous les élèves de la ligne soient tous arrivés pour repartir. On inverse sauveteur/mannequin à chaque 50m</p> <p>CR : Ne pas s'arrêter pendant le 25 m rétro Partenaire ne boit pas la tasse.</p> | <p>Positionner le mannequin : Si droitier : mon bras droit passe sous le moignon D du mannequin et attrape le menton par les doigts pour le fixer. Je le maintien sur mon épaule et joue contre joue. Une fois le mannequin placé je pousse au sol (avec mes jbes) à l'oblique.</p> <p>Maintien des VRE : conserver une main sous la nuque du mannequin lors du relais</p> <p>Rétropédalage : Effectuer des mouvements alternés, amples et rapides des jambes orientées dans le sens opposé où je veux aller. Et des mvts de godilles avec la main libre comme orientée dans le sens opposé où je veux aller</p> <p>Remorquage : Conserver une position allongée sur le dos avec regard vers le plafond Effectuer des mouvements alternés, amples et rapides des jambes ou ciseaux de brasse Et des mvts de godilles de la main, côté bras libre</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Remorquer un objet</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> <p><u>Si trop difficile</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> <p>Utiliser un anneau ou mannequin enfant</p> |

Situation : 3

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|---|---|
| <p>But : Parcourir la plus grande distance possible avec le MA ou ME en 1'</p> <p>Corg : 10 élèves / ligne d'eau (2)</p> <p>Départ différé 1 observateur / ligne en rotation</p> <div style="text-align: center;"> <p style="color: red;">17.5/19.5m 35.5/37.5m</p> <p style="color: red;">10 15 20 25 30 35 m (N4 LP et N4 LGT)</p> </div> <p>Créal : Nager 6 x 100 m : 2CR, 1 Br Enchaîner avec la recherche et remorquage du mannequin en A/R repos 3' au chrono mural Nager en nage complète Alterner ME et MA pour se connaître 1 élève partenaire pour annoncer le temps 30" au mannequin et 1'</p> <p>CR : Connaître la distance parcourue en 1' avec le mannequin Connaître le barème en mettant en relation distance parcourue/mannequin remorqué et choisir en conséquences. Réaliser le même temps (+ou- 3") aux 100m obstacles</p> | <p>Plongeon Canard : Coulée ventrale puis je monte le bassin (bascule) pour descendre plus facilement et une fois sous l'eau bras de brasse pour descendre encore.</p> <p>Repérer les Voies respiratoires : Sous l'eau je touche la tête du mannequin pour repérer son nez et sa bouche et le positionner, en fonction, sur mon épaule et ma joue.</p> <p>Positionner le mannequin : Si droitier : mon bras droit passe sous le moignon D du mannequin et attrape le menton par les doigts pour le fixer. Je le maintien sur mon épaule et joue contre joue. Une fois le mannequin placé je pousse au sol (avec mes jbes) à l'oblique.</p> <p>Maintien des VRE : conserver une main sous la nuque du mannequin lors du relais</p> <p>Rétropédalage : Effectuer des mouvements alternés, amples et rapides des jambes orientées dans le sens opposé où je veux aller. Et des mvts de godilles avec la main libre comme orientée dans le sens opposé où je veux aller.</p> <p>Projet/temps en Co Observation J'écoute le temps mis au 100m. J'écoute le coup de sifflet de l'observateur au 30" et je mets en relation temps/distance (attitude =fiche ressource N4)</p> |
| <u>Objectif de la situation</u> | |
| Estimer ses capacités en remorquage : distance parcourue et type de mannequin | |
| <u>Conduites Typiques</u> | <u>Réactions du professeur</u> |

LECON N°: 6

OBJECTIFS DE LA LECON :

Evaluation Formative

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique :

S1 **But :** Nager 6 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : (1 Cr, 1 dos, 1 Cr, 1 Br) x 2

CE : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

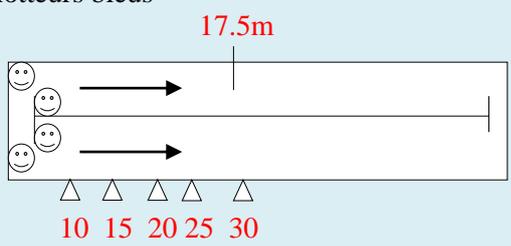
En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mvt de bras.

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Les situations 1,et 2 se font en ateliers . A chacun correspond une ligne d'eau

Situation : 1

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|--|
| <p>But : Se maintenir à la surface par des mvts alternés des jambes (Rétropédalage) et remorquer un partenaire</p> <p>Corg : 10 élèves / ligne d'eau 5 duos (1élève au mur et 1 élève au 25m) On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p>  <p>Créal : Repos 1' entre les 50m 25m Nage complète Cr pour rechercher son partenaire + 25 m vite en remorquage jusqu'au mur et rétropédalage avec comme mannequin son partenaire Départ se fait 2/2. On attend que tous les élèves de la ligne soient tous arrivés pour repartir. On inverse sauveteur/mannequin à chaque 50m</p> <p>CR : Ne pas s'arrêter pendant le 25 m rétro Partenaire ne boit pas la tasse.</p> | <p>Positionner le mannequin : Si droitier : mon bras droit passe sous le moignon D du mannequin et attrape le menton par les doigts pour le fixer. Je le maintien sur mon épaule et joue contre joue. Une fois le mannequin placé je pousse au sol (avec mes jbes) à l'oblique.</p> <p>Maintien des VRE : conserver une main sous la nuque du mannequin lors du relais</p> <p>Rétropédalage : Effectuer des mouvements alternés, amples et rapides des jambes orientées dans le sens opposé où je veux aller. Et des mvts de godilles avec la main libre comme orientée dans le sens opposé où je veux aller</p> <p>Remorquage : Conserver une position allongée sur le dos avec regard vers le plafond Effectuer des mouvements alternés, amples et rapides des jambes ou ciseaux de brasse Et des mvts de godilles de la main, côté bras libre</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Remorquer un objet</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> <p><u>Si trop difficile</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> <p>Utiliser un anneau ou mannequin enfant</p> |

Situation : 2

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|---|
| <p><u>But</u> : Evaluation Formative</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau Par binôme, réaliser le 3 x le 200m + le remorquage de l'évaluation si possible. 1 nage et 1 observe avec la fiche (en alternance). L'organisation matérielle est celle de l'examen N4</p> <p><u>Créal</u> : Au signal (du prof ou dispensé), les élèves démarrent. Nager le plus possible en cr. Ne pas s'arrêter pour plonger canard.</p> <p><u>CR</u> : Franchir 6/8 obstacles sans les toucher. Nager vite et avec régularité.</p> | <p>Nager avec régularité sur 200 M: Se chronométrer plusieurs fois et essayer de faire la meilleure performance possible</p> <p><u>Projet Elève</u> : Annoncer le nombre d'obstacles que l'on pense franchir et la distance parcourue en A/R avec le MA ou ME en 1'</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Préparer son projet : se connaître sur le parcours de franchissement d'obstacles</p> | |
| <u>Conduites Typiques</u> | <u>Réactions du professeur</u> |

LECON N°: 7

OBJECTIFS DE LA LECON : gestion d'allure et gestion des ressources

RAPPEL : coulées de départ et coulées de virage

Echauffement Spécifique :

S1 **But :** Nager 6 longueurs sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

On nage à droite de la ligne d'eau et on revient à droite

On part quand celui de devant rentre dans les boudins bleus.

Créal : Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées : 4 Cr, 1 dos, 1 Br,

CE : je respire tous les 3 mouvements de bras en Cr

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée.

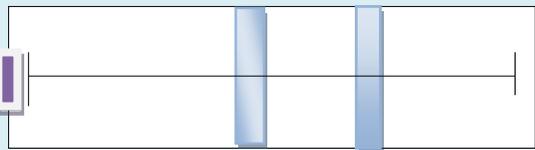
En crawl : Inspiration / 3 mvts et j'accélère le déplacement de ma main sous l'eau.

En dos : regard au plafond, nombril à la surface et inspiration/expiration sur chaque mvt de bras.

En brasse : inspiration à chaque mvt de bras.

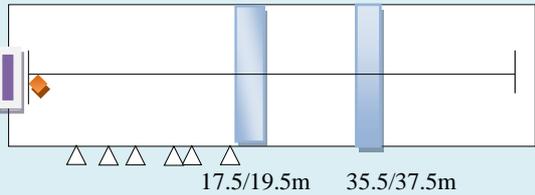
CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation : 1

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p>But : Nager vite avec régularité</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau On part quand le nageur précédant rentre dans flotteurs bleus</p> <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 100px;">17.5/19.5m 35.5/37.5m</p> </div> <p>Créal : Nager 6 x 50 m : 2CR, 1 Br ou (tout br ou tout cr) 1 lent, 1 moyen, 1 vite repos 30" au chrono mural Nager en nage complète, Retenir le moyen comme allure du 200m. Pour chaque 50 m lent , moyen et vite, essayer de reproduire le même temps</p> <p>CR : Tps identique avec + ou - 2 ' d'écart</p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p>Régularité : Bien différencier 3 allures de nage Bien regarder son temps à l'arrivée pour essayer de le reproduire sur les 50m suivants (Lent, moyen, Vite) Associer un nombre de mvts de bras/25m pour le moyen et essayer de le reproduire.</p> <p>Utiliser les poussées solides (coulées) pour s'économiser au départ et aux virages.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Gerer ses ressources pour nager vite</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Si difficile</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Si facile</p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <div style="margin-top: 20px;"> <p>—————→ Faire travailler sur 25 m (3 lent, 3 moyen et 3 vite)</p> <p>—————→ Faire du 3 x 100 m</p> </div> |

Situation : 2

Ligne au bord de la piscine

| <u>La Tache</u> | <u>Les contenus d'enseignement</u> |
|--|--|
| <p>But : Nager longtemps et franchir des obstacles sans s'arrêter.</p> <p>Corg : 10 élèves / lignes d'eau : travail en duo On part quand le nageur précédant rentre dans les flotteurs bleus</p> <p>2 perches sont placées pour matérialiser la distance subaquatique à réaliser : 17.5 m à 19.5m puis 35.5 à 37.5m</p>  <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △ 17.5/19.5m 35.5/37.5m</p> <p>Créal : Nager 3 X 200M avec obstacles (200 m obstacles + recherche et remorquage du mannequin ♦ sur une distance choisie en 1' max. Repos 5' entre les 200m nage complète Ecouter le temps annoncé au 200 m par mon observateur Nager le 200m a allure des 50 moyens de la S1 précédente.</p> <p>CR : Améliorer son temps au 200m sans réduire sa distance parcourue avec le mannequin</p> | <p>Gestion de l'effort J'essaie d'aller le plus vite possible en gardant à l'esprit que je pars pour un 200m et un remorquage.</p> <p>Je tente de reproduire l'allure réalisée au 50 moyen de la situation précédente.</p> <p>J'écoute le temps mis et je le mets en relation avec mes sensations de fatigue : essoufflement, difficulté à réaliser mon projet remorquage.</p> <p>J'écoute les conseils de mon observateur pour progresser.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u></p> <p>Enchaîner un parcours de franchissement d'obstacles avec la remontée d'un mannequin immergé en un temps limité</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> <p><u>Si encore difficile</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> <p>3 x 100 + mannequin</p> |

LECON N°: 8

OBJECTIFS DE LA LECON : **Elaboration de son projet d'évaluation**

I Echauffement Spécifique en autonomie

S1 **But :** Nager 200m sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

L'organisation matérielle est celle des conditions d'évaluation : plots pour le mannequin et perches pour les obstacles.

Dans deux lignes on dispose les obstacles et deux mannequins

Dans une ligne, seuls deux mannequins sont placés (MA, ME)

Créal : Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation :

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But :</u> Elaborer son projet d'évaluation</p> <p><u>Corg :</u> 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>3 couloirs : - 2 Couloirs en condition d'examen Où l'on fait 3 x 200 m enchainé avec la recherche et le remorquage du mannequin - 1 couloir libre où on peut nager et travailler avec le mannequin sur son projet remorquage</p> <p><u>Créal :</u> Par deux en autonomie, avec un chrono, réaliser l'épreuve d'évaluation sur l'un des deux couloirs Affiner ses prises de mannequin et sa remontée (performance chronométrique sur le 200m et distance parcourue avec le mannequin en 1')</p> <p>Remplir la fiche « projet » pour suivre ses prestations et en tirer son projet final</p> <p><u>CR :</u> <u>Etre capable de poser une note suite à sa prestation</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> <p><u>Nager vite et avec régularité sur 200 M:</u> Se chronométrer plusieurs fois et essayer de faire la meilleure performance possible à chaque fois. <u>Pourquoi pas essayer 2 nages et comparer les perf ?si besoin</u></p> <p>Essayer de reproduire le même temps a chaque fois.</p> <p><u>Mannequin :</u> Récupérer et remorquer le mannequin sur la plus grande distance possible en moins de 1'. Se réguler en fonction : à 30" mon partenaire me fait signe pour que je fasse demi tour et rentrer dans le chrono de 1'.</p> |
| <p><u>Objectif de la situation</u> Se Co-évaluer</p> | |
| <p><u>Conduites Typiques</u></p> | <p><u>Réactions du professeur</u></p> |

Ne pas oublier de remplir sa fiche projet d'évaluation à la fin de la séance

=Gain de temps pour l'évaluation certificative

Fiche de suivi « Projet Elève Sauvetage »

Nom :

Prénom :

Classe :

| Critères | Essai 1 | Essai 2 | Essai3 | Projet retenu ? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------|--------|-----------------|-----|--|--|--|--|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|---|----|----|----|-----|--|--|--|--|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|---|----|----|----|-----|--|--|--|--|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|---|----|----|----|-----|--|--|--|--|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|
| Tps 200M | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nombre d'obstacles franchis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nombre d'obstacles touchés | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Type de Mannequin remorqué | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Distance parcourue A/R en 1' Avec la mannequin | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nage(s) choisie(s) et répartition éventuelle / longueur | <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>25</td><td>50</td><td>75</td><td>100</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>125</td><td>150</td><td>175</td><td>200</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> | 25 | 50 | 75 | 100 | | | | | 125 | 150 | 175 | 200 | | | | | <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>25</td><td>50</td><td>75</td><td>100</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>125</td><td>150</td><td>175</td><td>200</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> | 25 | 50 | 75 | 100 | | | | | 125 | 150 | 175 | 200 | | | | | <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>25</td><td>50</td><td>75</td><td>100</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>125</td><td>150</td><td>175</td><td>200</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> | 25 | 50 | 75 | 100 | | | | | 125 | 150 | 175 | 200 | | | | | <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>25</td><td>50</td><td>75</td><td>100</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>125</td><td>150</td><td>175</td><td>200</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> | 25 | 50 | 75 | 100 | | | | | 125 | 150 | 175 | 200 | | | | |
| 25 | 50 | 75 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | 150 | 175 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 50 | 75 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | 150 | 175 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 50 | 75 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | 150 | 175 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 50 | 75 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | 150 | 175 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

LECON N°: 9

OBJECTIFS DE LA LECON :

Evaluation certificative

I Echauffement Spécifique en autonomie

S1 **But :** Nager 200m sans s'arrêter.

Corg : 10 élèves / lignes d'eau

L'organisation matérielle est celle des conditions d'évaluation : plots pour le mannequin et perches pour les obstacles.

Dans deux lignes on dispose les obstacles et deux mannequins

Dans une ligne, seuls deux mannequins sont placés(MA, ME)

Créal : Répartition libre des nages mais les doivent être codifiées

Gestion de l'effort : ne pas partir trop vite et ne pas dépasser 35 puls/ 15" (à lire au chrono mural) à l'arrivée.

CR : Tenir, ne pas s'arrêter dans la longueur et pas plus de 5" au mur

Situation :

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><u>La Tache</u></p> <p><u>But</u> : Se connaître sur 200m</p> <p><u>Corg</u> : 10 élèves / lignes d'eau</p> <p>3 couloirs : - 2 Couloirs en condition d'examen - 1 couloir libre <u>préparation / récupération</u> où on peut nager et travailler avec le mannequin. Mais aussi se maintenir chaud.</p> <p><u>Créal</u> : Par 4 en autonomie,(2 élèves par ligne qui côte à côte) de front), réaliser l'épreuve d'évaluation sur l'un des deux couloirs Faire partir les nageurs les plus faibles en premier pour éviter que le travail réalisé dans la ligne de <u>préparation / récupération</u> ne les fatigue trop</p> <p><u>CR</u> : <u>Avoir fait de son mieux</u> <u>Etre capable de poser une note suite à sa prestation</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Les contenus d'enseignement</u></p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Objectif de la situation</u></p> <p style="text-align: center;">Evaluation certificative</p> | |
| <p style="text-align: center;"><u>Conduites Typiques</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Réactions du professeur</u></p> <p style="text-align: center;">_____</p> |

FICHE EVALUATION SAUVETAGE NIVEAU 4 lp

Fiche récapitulative

NOM :

Prénom

Remplir les cases marquées par une X, pour présenter son projet personnel de parcours

| Critère | Projet | Réalisé | Note | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|-----------------------|-----|------|------|-------|-------|------|-----|------|-------|-------|-------|---------------------|
| Temps au 200 M | X | | <u>N/6 :</u> | | | | | | | | | | | | |
| Nombre d'obstacles franchis | 1-2-3-4-5-6-7-8 X | 1-2-3-4-5-6-7-8 / Obstacles touchés = - 0.5pt | <u>N/3.5 :</u> | | | | | | | | | | | | |
| Ecart/Projet | | 2 obstacles = 0 1 obstacle = 1 pt Entre et 10 et 20"en + ou - = 2pts + ou - 10" = 3 pts | <u>N/3 :</u> | | | | | | | | | | | | |
| Nature de l'objet remorqué | X | Mannequin Enfant VRSE= 0.5 Mannequin adulte VRSE=1 Mannequin adulte VRCE=1.5 | <u>N/1.5 :</u> | | | | | | | | | | | | |
| Distance parcourue avec mannequin en 1' max | | Distance supérieure à <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">10m</td> <td style="padding: 2px;">15m</td> <td style="padding: 2px;">20 m</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">1 pt</td> <td style="padding: 2px;">2 pts</td> <td style="padding: 2px;">3 pts</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">25 m</td> <td style="padding: 2px;">30m</td> <td style="padding: 2px;">35 m</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">4 pts</td> <td style="padding: 2px;">5 pts</td> <td style="padding: 2px;">6 pts</td> </tr> </table> | 10m | 15m | 20 m | 1 pt | 2 pts | 3 pts | 25 m | 30m | 35 m | 4 pts | 5 pts | 6 pts | <u>N/6 :</u> |
| 10m | 15m | 20 m | | | | | | | | | | | | | |
| 1 pt | 2 pts | 3 pts | | | | | | | | | | | | | |
| 25 m | 30m | 35 m | | | | | | | | | | | | | |
| 4 pts | 5 pts | 6 pts | | | | | | | | | | | | | |
| Temps total après transport du mannequin | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Note Finale</u> | | | <u>N/20 :</u> | | | | | | | | | | | | |

FICHE EVALUATION SAUVETAGE NIVEAU 4 lgt

Fiche récapitulative

NOM :

Prénom

Remplir les cases marquées par une X, pour présenter son projet personnel de parcours

| Critère | Projet | Réalisé | Note | |
|---|---------------------------------|--|----------------------|-------------|
| Temps au 200 M | X | | <u>N/6 :</u> | |
| Nombre d'obstacles franchis | 1-2-3-4-5-6-7-8 X | 1-2-3-4-5-6-7-8 0.25 /obstacle -0.5 pt / obstacle saisi ou non franchi | <u>N/ 2:</u> | |
| Ecart/Projet : Perf : Tolérance de + ou - 10" Type mannequin choisi Distance de remorquage | | Projet diffère en totalité= 0 2 critères/3 différents = 1 2 critères /3 sont conformes =2 Parcours conforme en totalité = 3 | <u>N/3 :</u> | |
| Qualite du remorquage | X | Mannequin VRRE= 0.5 à 1 pt Mannequin adulte VRSE=1.5 à 2.5 pts Mannequin adulte VRCE= 3 pts | <u>N/3 :</u> | |
| Distance parcourue avec mannequin et nature de l'objet en 1' max | Distance remorquage | | <u>N/6 :</u> | |
| | 10<ME<15 | 15<ME<20 | | 20m et + ME |
| | 10 m MA | 10<MA<15 | | 15m MA |
| | 1 | 2 | | 3 |
| | 20m MA | 25m MA | | 30m MA |
| | 4 pts | 5 pts | | 6 pts |
| Temps total après transport du mannequin | | | | |
| <u>Note Finale</u> | | | <u>N/20 :</u> | |