

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

## Natation

### Éléments de construction d'une séquence d'enseignement

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	
AFC 1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.	AFC 2 : Combiner une course, un saut, un lancer, pour faire la meilleure performance cumulée.
AFC 3 : Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.	AFC 4 : Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.
<b>COMPÉTENCE(S) À CONSTRUIRE</b>	Réaliser la meilleure performance en natation de vitesse sur une distance de 25 mètres. Agir en observateur responsable qui participe à la construction de la performance de son camarade.
<b>CE QU'IL Y A À APPRENDRE</b>	<p><b>POUR LE NAGEUR : S'exprimer par des activités physiques et sportives (lien avec D 1.4, AFC 1)</b></p> <p><b>Créer une vitesse de nage maximale à partir d'un appui solide pour enchaîner la reprise de nage et entretenir la vitesse :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aligner les segments du corps ;</li> <li>pousser simultanément sur les deux pieds contre le mur, tête rentrée ;</li> <li>réaliser une apnée inspiratoire ;</li> <li>réaliser une reprise de nage au moment où la vitesse de nage décroît.</li> </ul> <p><b>Gérer et adapter la respiration afin de ne pas générer des déséquilibres excessifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>maîtriser l'apnée inspiratoire ;</li> <li>souffler progressivement pour expirer tout l'air contenu dans les poumons ;</li> <li>inspirer uniquement lorsque tout l'air est expiré, au moment où la main touche la cuisse ;</li> <li>contrôler un temps d'inspiration court.</li> </ul> <p><b>Choisir pour soi le meilleur compromis amplitude-fréquence pour entretenir une vitesse de nage maximale sur courte distance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>optimiser la longueur du trajet moteur et la vitesse de déplacement des appuis en nageant en opposition ;</li> <li>sur le ventre : allonger les bras en permanence, rentrer la main dans l'eau le plus loin devant. Sentir l'étirement bras/tronc et l'épaule toucher l'oreille. Toucher le bas de la cuisse bras tendu ;</li> <li>sur le dos : entrer la main vers l'arrière dans l'axe du prolongement du corps (bras collé aux oreilles). Réaliser un trajet moteur jusqu'à la cuisse.</li> </ul>

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE			
<b>CE QU'IL Y A À APPRENDRE</b>	<p><b>POUR L'OBSERVATEUR-CHRONOMÉTREUR : Coopérer et réaliser des projets (lien avec D 2, AFC 4)</b></p> <p><b>Savoir chronométrer et observer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>quantifier les facteurs de l'efficacité en termes d'amplitude (coup de bras), de nage et de temps réalisé ;</li> <li>savoir déclencher et arrêter le chronomètre au bon moment (1/10<sup>e</sup> près) ;</li> <li>avoir un comportement responsable au bord du bassin en prélevant des indices pour les autres (temps, nombre de coups de bras), et les communiquer.</li> </ul> <p><b>Mettre en œuvre et réguler un projet de course simple à partir de l'analyse des résultats retranscrits avec son partenaire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>comparer les indices prélevés pour justifier les résultats et conseiller son camarade.</li> </ul>		
<b>ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>LE NAGEUR (D 1.4, AFC 1)</b></p> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance de course est réalisée, mais avec une faible vitesse dans la nage ;</li> <li>les actions propulsives sont explosives, désordonnées et souvent mal orientées ;</li> <li>la respiration est anarchique. Les déséquilibres sont importants, la prise d'information visuelle est difficile.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La vitesse de nage est irrégulière et tributaire de la qualité du départ ;</li> <li>la dégradation technique augmente au cours de l'action ;</li> <li>la longueur des trajets moteurs reste faible ;</li> <li>les déséquilibres sont moins importants, sauf lors des phases inspiratoires.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La vitesse de nage est stabilisée grâce à un départ efficace ainsi que certains facteurs de l'efficacité propulsive : l'orientation des appuis se fait de manière perpendiculaire à l'axe de déplacement du nageur, la longueur des trajets moteurs permet d'avoir une vitesse suffisante ;</li> <li>les inspirations ne perturbent pas l'équilibre général du nageur.</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les facteurs de l'efficacité propulsive permettent l'optimisation du rapport amplitude/fréquence grâce à une accélération des trajets moteurs et une augmentation de la longueur du trajet moteur.</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>L'OBSERVATEUR-CHRONOMÉTREUR (D 2, AFC 4)</b></p> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les indices relevés (temps, nombre de coups de bras, nombre d'inspirations) sont parcellaires et/ou non communiqués.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'observateur est capable de quantifier les facteurs de l'efficacité (nombre de coups de bras) ;</li> <li>les résultats sont communiqués mais l'analyse faite reste anecdotique et peu efficace. Le chronométrage est approximatif.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le chronométrage est précis. Les résultats sont communiqués en termes d'amplitude de nage et de temps réalisé (nombre de coups de bras par rapport à la distance et au temps) ;</li> <li>la gestion respiratoire est justifiée (nombre d'inspirations justifiées par rapport à la distance et au temps).</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Au-delà de la communication des indices observables, l'observateur devient partenaire de la réussite en conseillant son camarade. Son rôle d'observateur est réflexif et identificateur.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b>LE NAGEUR (D 1.4, AFC 1)</b></p> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance de course est réalisée, mais avec une faible vitesse dans la nage ;</li> <li>les actions propulsives sont explosives, désordonnées et souvent mal orientées ;</li> <li>la respiration est anarchique. Les déséquilibres sont importants, la prise d'information visuelle est difficile.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La vitesse de nage est irrégulière et tributaire de la qualité du départ ;</li> <li>la dégradation technique augmente au cours de l'action ;</li> <li>la longueur des trajets moteurs reste faible ;</li> <li>les déséquilibres sont moins importants, sauf lors des phases inspiratoires.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La vitesse de nage est stabilisée grâce à un départ efficace ainsi que certains facteurs de l'efficacité propulsive : l'orientation des appuis se fait de manière perpendiculaire à l'axe de déplacement du nageur, la longueur des trajets moteurs permet d'avoir une vitesse suffisante ;</li> <li>les inspirations ne perturbent pas l'équilibre général du nageur.</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les facteurs de l'efficacité propulsive permettent l'optimisation du rapport amplitude/fréquence grâce à une accélération des trajets moteurs et une augmentation de la longueur du trajet moteur.</li> </ul>	<p><b>L'OBSERVATEUR-CHRONOMÉTREUR (D 2, AFC 4)</b></p> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les indices relevés (temps, nombre de coups de bras, nombre d'inspirations) sont parcellaires et/ou non communiqués.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'observateur est capable de quantifier les facteurs de l'efficacité (nombre de coups de bras) ;</li> <li>les résultats sont communiqués mais l'analyse faite reste anecdotique et peu efficace. Le chronométrage est approximatif.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le chronométrage est précis. Les résultats sont communiqués en termes d'amplitude de nage et de temps réalisé (nombre de coups de bras par rapport à la distance et au temps) ;</li> <li>la gestion respiratoire est justifiée (nombre d'inspirations justifiées par rapport à la distance et au temps).</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Au-delà de la communication des indices observables, l'observateur devient partenaire de la réussite en conseillant son camarade. Son rôle d'observateur est réflexif et identificateur.</li> </ul>
<p><b>LE NAGEUR (D 1.4, AFC 1)</b></p> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance de course est réalisée, mais avec une faible vitesse dans la nage ;</li> <li>les actions propulsives sont explosives, désordonnées et souvent mal orientées ;</li> <li>la respiration est anarchique. Les déséquilibres sont importants, la prise d'information visuelle est difficile.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La vitesse de nage est irrégulière et tributaire de la qualité du départ ;</li> <li>la dégradation technique augmente au cours de l'action ;</li> <li>la longueur des trajets moteurs reste faible ;</li> <li>les déséquilibres sont moins importants, sauf lors des phases inspiratoires.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La vitesse de nage est stabilisée grâce à un départ efficace ainsi que certains facteurs de l'efficacité propulsive : l'orientation des appuis se fait de manière perpendiculaire à l'axe de déplacement du nageur, la longueur des trajets moteurs permet d'avoir une vitesse suffisante ;</li> <li>les inspirations ne perturbent pas l'équilibre général du nageur.</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les facteurs de l'efficacité propulsive permettent l'optimisation du rapport amplitude/fréquence grâce à une accélération des trajets moteurs et une augmentation de la longueur du trajet moteur.</li> </ul>	<p><b>L'OBSERVATEUR-CHRONOMÉTREUR (D 2, AFC 4)</b></p> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les indices relevés (temps, nombre de coups de bras, nombre d'inspirations) sont parcellaires et/ou non communiqués.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'observateur est capable de quantifier les facteurs de l'efficacité (nombre de coups de bras) ;</li> <li>les résultats sont communiqués mais l'analyse faite reste anecdotique et peu efficace. Le chronométrage est approximatif.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le chronométrage est précis. Les résultats sont communiqués en termes d'amplitude de nage et de temps réalisé (nombre de coups de bras par rapport à la distance et au temps) ;</li> <li>la gestion respiratoire est justifiée (nombre d'inspirations justifiées par rapport à la distance et au temps).</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Au-delà de la communication des indices observables, l'observateur devient partenaire de la réussite en conseillant son camarade. Son rôle d'observateur est réflexif et identificateur.</li> </ul>		

## ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

## REPÈRES POUR ÉVALUER

On pourra consulter sur Éduscol la ressource dédiée à « [Bâtir un module d'apprentissage pour le savoir nager](#) ».

**Évaluation AFC 1 et 2 :**

Chaque élève réalise la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl et en dos.

La réalisation de cette performance doit être corrélée aux facteurs spatiaux de l'efficacité propulsive qui auront été travaillés en priorité.

On pourra estimer que l'amplitude du nageur sera au minimum de 1,20 m soit globalement 40 à 35 coups de bras maximum sur la distance de 25 m.

Enfin, en partant du postulat en crawl que l'inspiration doit être minimisée afin de réduire au maximum les déséquilibres qu'elle pourrait générer, on fixera un nombre moyen de 10 à 15 inspirations maximum sur 25 m.

**Évaluation AFC 4 :**

Chaque nageur dispose d'un chronomètreur et d'un observateur (coup de bras+inspirations).

L'évaluation porte sur la précision des mesures, le report des performances et leur synthèse.

**La construction de cette séquence dans son essence doit se concevoir après la construction de l'ASSN<sup>1</sup>.** En effet, même si les critères de réalisation abordés en natation de vitesse sont des éléments qui peuvent participer aussi à la réussite de certaines capacités, la validation de l'ASSN sera un prérequis incontournable pour engager l'élève dans un autre champ d'apprentissage lié à la réalisation d'une performance optimale en natation.

1. ASSN : Attestation Scolaire « Savoir nager », arrêté du 9 juillet 2015.