

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

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

Natation : illustration 2

Travail plus spécifique des attendus de fin de cycle
« Combiner ... pour faire la meilleure performance cumulée » et
« Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur »

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉS	
CHAMP D'APPRENTISSAGE 1	<p>AFC 2 : Combiner une course, un saut, un lancer, pour faire la meilleure performance cumulée « Réaliser un déplacement ventral en nageant bras tendus. »</p> <p>AFC 4 : Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur « Mesurer la distance parcourue avec un nombre de coups de bras fixe. »</p>
OBSTACLES À DÉPASSER	<p>L'élève nageur doit entretenir la vitesse créée à partir d'un appui solide, en créant des appuis propulsifs.</p> <p>L'élève observateur doit percevoir la nature et l'importance de son rôle pour aider ses camarades.</p>

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉS

CE QU'IL Y A À APPRENDRE

POUR LE NAGEUR :

Réaliser un déplacement ventral en nageant bras tendus en opposition

- Adopter une position de départ pour réaliser une glissée/coulée ventrale ;
- entretenir la vitesse en nage alternée en utilisant les bras en permanence tendus (le bras entre devant et réalise un trajet de type « moulin » pour finir la main sur la cuisse, les bras travaillent en opposition) ;
- maintenir le corps à l'horizontale, tête dans l'eau en permanence et regard vers le fond ;
- inspirer fortement au départ pour maintenir ensuite une apnée inspiratoire (je garde l'air dans mes poumons).

POUR L'OBSERVATEUR :

Mesurer la distance parcourue avec un nombre de coups de bras fixe

- Identifier les repères franchis par son camarade afin de le renseigner sur sa progression ;
- communiquer et interpréter des informations sur la qualité de l'utilisation des bras tendus en opposition.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILÉS

ÉTAPES D'ACQUISITION
ET REPÈRES DE
PROGRESSION**Le nageur****Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

- Le corps du nageur est un obstacle qui offre de grandes résistances à l'avancement. L'utilisation des bras est anarchique et ne permet pas d'entretenir une vitesse suffisante. La position est oblique et le regard est orienté vers l'horizontale ;
- la tête est très souvent hors de l'eau.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

- La poussée contre le mur est réalisée, mais la reprise de nage est prématurée ou tardive ;
- l'utilisation des bras tendus en opposition se dégrade à cause d'un redressement du corps du nageur, l'équilibre horizontal est très vite rompu par la nécessité de prendre de l'air.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

- La poussée contre le mur est axée, l'inspiration maintenue. On constate une reprise de nage qui s'effectue bras tendus. L'enchaînement des actions propulsives permet de maintenir une vitesse relativement constante malgré quelques déséquilibres. L'apnée inspiratoire est maîtrisée et permet de réaliser l'exercice.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

- Le nageur prend des repères extérieurs et sur son corps pour contrôler son déplacement. Il est capable de prolonger les coulées pour optimiser la reprise de nage qu'il reprend de manière optimale. L'apnée inspiratoire est gérée tout au long de l'exercice avec un dosage progressif de l'expiration pour augmenter la distance à parcourir.

L'observateur**Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

- L'observation est anecdotique, l'identification de la distance franchie reste peu précise.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

- La distance franchie est clairement identifiée ;
- les hypothèses explicatives concernant les échecs et réussites demeurent implicites et ne se centrent que sur une vision globale de la distance réalisée.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

- La distance réalisée est clairement identifiée ;
- l'observateur est capable d'explicitier les causes en analysant le départ (poussée forte), l'action propulsive des bras tendus, le maintien de l'apnée inspiratoire.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

- L'observateur compare les différents essais ;
- il communique, à partir de critères précis et observables, pour réguler et analyser les actions propulsives des bras (spatiales et temporelles) en relation avec la distance réalisée.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
OBJECTIF DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR LE PROFESSEUR	Réaliser un déplacement ventral en nageant bras tendus en fixant le nombre de coups de bras pour réaliser la plus grande distance afin d'optimiser les facteurs de l'efficacité propulsive comme la longueur du trajet moteur, l'orientation et la vitesse de déplacement. « Réaliser une poussée sur le ventre. Se laisser glisser, puis reprendre la nage en effectuant 4 coups de bras. »
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Réfléchir aux différentes solutions pour résoudre les problèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> - comment parcourir la plus grande distance avec un nombre limité de coups de bras ? - comment créer des appuis propulsifs efficaces ? - que faut-il observer lorsque son camarade nage ? • Stabiliser et valider les solutions trouvées. • Faire un bilan de ce qui est maîtrisé et de ce qui doit être renforcé. • Amener les élèves à verbaliser ce qu'ils font et ce qu'ils observent. Mettre des mots sur les actions, identifier les transformations et trouver les solutions pour améliorer les passages. • Expérimenter pour trouver les meilleures solutions. <p>Conseil organisationnel : Mettre des repères concrets au fond du bassin et sur le côté afin de permettre d'identifier la distance parcourue à chaque tentative.</p>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<p>POUR LE NAGEUR : Créer une vitesse maximale à partir d'un appui solide pour enchaîner la reprise de nage alternée bras tendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à partir de la réalisation d'une apnée inspiratoire, s'immerger pour effectuer une glissée pour reprendre la nage en réalisant un mouvement alterné type moulin ; • à partir de la réalisation d'une apnée inspiratoire, pousser contre le mur pour effectuer une glissée puis un déplacement ventral bras en opposition en maintenant cette apnée pendant tout l'exercice. <p>POUR L'OBSERVATEUR : Mettre en relation la distance parcourue avec la qualité de la poussée (spatiale et temporelle) et la conservation de l'alignement du corps du nageur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • percevoir le déplacement aquatique des bras avec accélération pour gagner en distance ; • identifier une position du corps horizontale et maintenue pendant que les bras tendus travaillent en opposition.
BUT DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR L'ÉLÈVE	<p>Pour le nageur : Parcourir la plus grande distance à partir d'une action de poussée contre le mur et une reprise de nage bras tendus en opposition en réalisant 4 coups de bras.</p> <p>Pour l'observateur : Mesurer la distance et comprendre comment faire pour aider son camarade à aller plus loin en utilisant plus efficacement les bras.</p>

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
DISPOSITIF	<p>Des repères sont placés au fond de la piscine tous les mètres. Même chose sur le côté.</p> <p>Chaque élève réalise au moins 5 passages. L'observateur mesure la distance parcourue en fixant un repère sur le côté (<i>pull buoy</i>¹).</p> <p>Un nageur et un observateur fonctionnent en doublette.</p> <p>Chaque doublette enchaîne le travail après le passage de la précédente.</p>
CONSIGNES	<p>Pour le nageur : À partir de l'appui solide sur le mur en position verticale, inspirer fortement puis s'immerger pour réaliser une poussée ventrale et une reprise de nage en réalisant 4 coups de bras.</p> <p>Pour l'observateur : Mesurer la distance parcourue par son camarade après avoir réalisé 4 coups de bras.</p>
CRITÈRE(S) DE RÉUSSITE	<p>Pour le nageur : Réaliser une distance supérieure à 6 mètres.</p> <p>Pour l'observateur : Mesurer de façon fiable et précise pour permettre au nageur de se situer à chaque passage.</p>
VARIABLES/OUTILS À DISPOSITION	<p>Varié le nombre de coups de bras imposés (8 coups maximum) et complexifier en ajoutant une phase expiratoire sur les deux derniers coups de bras.</p> <p>L'utilisation d'un <i>pull buoy</i> peut aider le nageur à rester à l'horizontale plus facilement si la vitesse initiale est faible.</p>

1. Pull-buoy : objet en mousse que le nageur cale entre les cuisses pour maintenir les jambes serrées.