

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

## Bâtir un module d'apprentissage pour le savoir nager

DIFFICULTÉS DES ÉLÈVES	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
<p><b>Pour le premier degré :</b>  <b>Accepter l'immersion des voies respiratoires.</b></p> <p><b>Accepter l'horizontalité du nageur.</b></p> <p><b>Se doter des mouvements bras et jambes pour se déplacer dans l'eau.</b></p> <p><b>Construire l'expiration aquatique.</b></p> <p><b>Pour le second degré :</b>  <b>Enchaîner plusieurs actions selon un ordre imposé sans discontinuité.</b></p> <p><b>Mémoriser le parcours exigé par le test du savoir nager.</b></p> <p><b>Identifier ses points faibles dans la réalisation de l'épreuve pour les travailler.</b></p>	<p><b>Construire une aisance dans l'eau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>accepter l'immersion des voies respiratoires et des yeux ;</li> <li>accepter d'ouvrir les yeux pour prendre des informations ;</li> <li>accepter l'apnée car on se repère sous l'eau en gardant des appuis au sol.</li> </ul> <p><b>Construire une position horizontale :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>accepter le déplacement vertical sous l'eau en appuis ;</li> <li>accepter de s'allonger sur le ventre et se relever aidé ;</li> <li>accepter de s'allonger sur le dos en eau peu profonde ;</li> <li>accepter de faire une « torpille poussée sous l'eau en petit bain » ;</li> <li>accepter d'aller récupérer en petit bain un objet immergé.</li> </ul> <p><b>Construire un déplacement dans l'eau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>orienter ses appuis à contre sens du déplacement ;</li> <li>optimiser la surface d'appui des membres supérieurs comme inférieurs ;</li> <li>gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins ;</li> <li>accélérer ses appuis dans l'eau ;</li> <li>glisser pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres ;</li> <li>coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs ;</li> <li>synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion.</li> </ul> <p><b>Construire une respiration en déplacement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>accepter de faire « la torpille qui expire » ;</li> <li>se déplacer avec flotteur (planche) avec des expirations aquatiques ;</li> <li>se déplacer en nages ventrale et dorsale avec expiration ;</li> <li>se déplacer avec expiration sur mouvement de propulsion.</li> </ul>	<p><b>Comportements observables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'allongement sur et dans l'eau reste bref ;</li> <li>l'immersion et le déplacement sous l'eau sont observables ;</li> <li>le déplacement ventral est réalisé en petit bain ;</li> <li>l'immersion sous l'eau est suivie d'un déplacement ;</li> <li>le déplacement sur 25 m est réalisé avec fatigue ;</li> <li>la respiration contrôle, stabilise et calme le déplacement ;</li> <li>les composantes de l'ASSN sont réalisées une à une ;</li> </ul> <p><b>Repère final : test de l'ASSN :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>entrer dans l'eau en chute arrière ;</li> <li>se maintenir volontairement à la surface en position verticale ;</li> <li>se déplacer sous la surface de l'eau en immersion sans appui solide ;</li> <li>ouvrir les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction ;</li> <li>réaliser un déplacement dorsal puis ventral en continuité ;</li> <li>coordonner et synchroniser les mouvements des bras et des jambes dans 1 nage ventrale et 1 dorsale ;</li> <li>coordonner et synchroniser sa respiration avec sa propulsion ventrale et dorsale ;</li> <li>identifier la personne à alerter en cas de problème ;</li> <li>connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité ;</li> </ul>