

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