

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

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

## Natation : illustration 1

Travail plus spécifique des attendus de fin de cycle  
 « Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices » et  
 « Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur »

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉS	
CHAMP D'APPRENTISSAGE 1	<p><b>AFC 1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin</b>                      « Créer de la vitesse à partir d'un appui solide. »</p> <p><b>AFC 4 : Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur</b>                      « Observer son camarade pour l'informer et l'aider. »</p>
OBSTACLES À DÉPASSER	<p>L'élève nageur doit offrir le moins de résistance à l'avancement, condition nécessaire pour profiter de la vitesse créée à partir d'un appui solide.                      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					
<p><b>CE QU'IL Y A À APPRENDRE</b></p>	<p><b>Pour le nageur :</b>  <b>Réaliser un départ dans l'eau en cherchant à être le plus profilé possible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>adopter une position de départ pour réaliser une glissée/coulée ventrale et dorsale la plus hydrodynamique possible afin de réduire les résistances à l'avancement et générer la plus grande vitesse ;</li> <li>identifier les caractéristiques d'une coulée efficace – poussée axée, tête rentrée, bras dans le prolongement, alignement segmentaire :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- rester gainé et allongé (en alignant bras, jambes, tronc) ;</li> <li>- regarder le fond en rentrant la tête pour diminuer la résistance à l'avancement sur le ventre ;</li> <li>- regarder le plafond en position dorsale pour diminuer la résistance à l'avancement.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Pour l'observateur :</b>  <b>Interpréter et exploiter les critères d'observation qualitatifs et quantitatifs en les exprimant clairement à un camarade afin de lui permettre de progresser :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>identifier les repères franchis par son camarade afin de le renseigner sur sa progression ;</li> <li>communiquer et interpréter des informations sur la qualité de l'alignement ;</li> <li>intégrer ces critères d'observation pour sa propre réflexion et progression quand il sera nageur.</li> </ul>				
<p><b>ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: left;">Le nageur</th> <th style="width: 50%; text-align: left;">L'observateur</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le corps du nageur est un obstacle qui offre de grandes résistances à l'avancement et ne permet pas de créer une vitesse suffisante. La position est oblique et le regard est orienté vers l'horizontale.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La poussée contre le mur est réalisée, mais la vitesse créée n'est pas exploitée car le corps du nageur est encore peu aligné ;</li> <li>la reprise de nage est prématurée ou tardive et ne bénéficie pas de la vitesse initialement créée.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La poussée contre le mur est axée, le corps est profilé, permettant ainsi de générer systématiquement une vitesse initiale suffisante qui est ensuite entretenue grâce à une reprise de nage efficace.</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur prend des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement. Il est capable de prolonger les coulées pour optimiser la reprise de nage.</li> </ul> </td> <td> <p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'observation est anecdotique, l'identification de la distance franchie reste peu précise.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance franchie est clairement identifiée mais le repère pris sur le nageur peut varier d'une répétition à l'autre (tête, mains...) ;</li> <li>les hypothèses explicatives concernant les échecs et réussites demeurent implicites et ne se centrent que sur le départ.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance franchie est clairement identifiée, le repère pris sur le nageur se situe au niveau de la tête ;</li> <li>l'observateur est capable d'expliquer les causes en analysant le départ (poussée forte...) et le maintien de l'axe longitudinal (corps tendu...).</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'observateur identifie les caractéristiques d'une glissée/coulée efficace :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- rester gainé et allongé (en alignant bras, jambes, tronc) ;</li> <li>- regarder le fond en rentrant la tête pour diminuer la résistance à l'avancement.</li> </ul> </li> <li>Il communique, à partir de critères précis et observables, pour réguler et mettre cette information en relation avec la performance du nageur.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Le nageur	L'observateur	<p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le corps du nageur est un obstacle qui offre de grandes résistances à l'avancement et ne permet pas de créer une vitesse suffisante. La position est oblique et le regard est orienté vers l'horizontale.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La poussée contre le mur est réalisée, mais la vitesse créée n'est pas exploitée car le corps du nageur est encore peu aligné ;</li> <li>la reprise de nage est prématurée ou tardive et ne bénéficie pas de la vitesse initialement créée.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La poussée contre le mur est axée, le corps est profilé, permettant ainsi de générer systématiquement une vitesse initiale suffisante qui est ensuite entretenue grâce à une reprise de nage efficace.</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur prend des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement. Il est capable de prolonger les coulées pour optimiser la reprise de nage.</li> </ul>	<p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'observation est anecdotique, l'identification de la distance franchie reste peu précise.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance franchie est clairement identifiée mais le repère pris sur le nageur peut varier d'une répétition à l'autre (tête, mains...) ;</li> <li>les hypothèses explicatives concernant les échecs et réussites demeurent implicites et ne se centrent que sur le départ.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance franchie est clairement identifiée, le repère pris sur le nageur se situe au niveau de la tête ;</li> <li>l'observateur est capable d'expliquer les causes en analysant le départ (poussée forte...) et le maintien de l'axe longitudinal (corps tendu...).</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'observateur identifie les caractéristiques d'une glissée/coulée efficace :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- rester gainé et allongé (en alignant bras, jambes, tronc) ;</li> <li>- regarder le fond en rentrant la tête pour diminuer la résistance à l'avancement.</li> </ul> </li> <li>Il communique, à partir de critères précis et observables, pour réguler et mettre cette information en relation avec la performance du nageur.</li> </ul>
Le nageur	L'observateur				
<p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le corps du nageur est un obstacle qui offre de grandes résistances à l'avancement et ne permet pas de créer une vitesse suffisante. La position est oblique et le regard est orienté vers l'horizontale.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La poussée contre le mur est réalisée, mais la vitesse créée n'est pas exploitée car le corps du nageur est encore peu aligné ;</li> <li>la reprise de nage est prématurée ou tardive et ne bénéficie pas de la vitesse initialement créée.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La poussée contre le mur est axée, le corps est profilé, permettant ainsi de générer systématiquement une vitesse initiale suffisante qui est ensuite entretenue grâce à une reprise de nage efficace.</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur prend des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement. Il est capable de prolonger les coulées pour optimiser la reprise de nage.</li> </ul>	<p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'observation est anecdotique, l'identification de la distance franchie reste peu précise.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance franchie est clairement identifiée mais le repère pris sur le nageur peut varier d'une répétition à l'autre (tête, mains...) ;</li> <li>les hypothèses explicatives concernant les échecs et réussites demeurent implicites et ne se centrent que sur le départ.</li> </ul> <p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance franchie est clairement identifiée, le repère pris sur le nageur se situe au niveau de la tête ;</li> <li>l'observateur est capable d'expliquer les causes en analysant le départ (poussée forte...) et le maintien de l'axe longitudinal (corps tendu...).</li> </ul> <p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'observateur identifie les caractéristiques d'une glissée/coulée efficace :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- rester gainé et allongé (en alignant bras, jambes, tronc) ;</li> <li>- regarder le fond en rentrant la tête pour diminuer la résistance à l'avancement.</li> </ul> </li> <li>Il communique, à partir de critères précis et observables, pour réguler et mettre cette information en relation avec la performance du nageur.</li> </ul>				

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
<b>OBJECTIF DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR LE PROFESSEUR</b>	Construire un corps « projectile » qui permet de créer une vitesse importante à partir d'un appui solide pour ensuite entretenir cette vitesse.
<b>DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réfléchir aux différentes solutions pour résoudre les problèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- comment passer d'une position verticale à une position horizontale ;</li> <li>- comment expliquer l'augmentation ou non de la distance parcourue.</li> </ul> </li> <li>• Stabiliser et valider les solutions trouvées pour atteindre le critère de réussite.</li> <li>• Faire un bilan de ce qui est maîtrisé et de ce qui doit être renforcé.</li> <li>• 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 chaque essai.</li> </ul> <p><b>Conseil organisationnel :</b> Mettre des repères concrets au fond du bassin pour le nageur et au plafond afin de permettre d'identifier la distance parcourue à chaque tentative. Des coupelles au bord du bassin peuvent faciliter le repérage pour l'observateur.</p>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<p><b>Pour le nageur :</b> Créer une vitesse maximale à partir d'un appui solide pour enchaîner la reprise de nage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• à partir de la réalisation d'une apnée inspiratoire, s'immerger pour effectuer une glissée/coulée ventrale grâce à une poussée efficace contre le mur pour ensuite se profiler en forme de corps projectile, bras dans le prolongement du corps, tête rentrée, regard orienté vers le fond ;</li> <li>• à partir de la réalisation d'une apnée inspiratoire, pousser contre le mur pour effectuer une glissée/coulée dorsale pour ensuite se profiler en forme de corps projectile, bras dans le prolongement du corps, regard orienté vers le plafond.</li> </ul> <p><b>Pour l'observateur :</b> 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"> <li>• à partir de la poussée, observer la qualité de l'alignement du corps du nageur.</li> </ul> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pousser : le nageur est au plus près du mur, jambes fléchies, et s'oriente avant de se projeter en poussant sur ses jambes ;</li> <li>- glisser : les bras, le tronc et les jambes sont alignés, le corps gainé, le menton à la poitrine en coulée ventrale, les yeux vers le plafond en coulée dorsale.</li> </ul>
<b>BUT DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR L'ÉLÈVE</b>	<p><b>Pour le nageur :</b> Parcourir la plus grande distance à partir d'une action de poussée contre le mur et reprendre la nage au moment où l'on perçoit une chute de la vitesse.</p> <p><b>Pour l'observateur :</b> Mesurer et comprendre comment faire pour aider son camarade à augmenter la distance réalisée en prenant appui sur les critères de réalisation : pousser glisser.</p>

## EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE

DISPOSITIF	<p>Des repères sont placés au fond de la piscine tous les mètres. Même chose sur le plafond pour la poussée sur le dos.</p> <p>On peut réaliser la situation dans une ligne d'eau en utilisant la ligne de fond pour y poser des repères lestés.</p> <p>Chaque élève réalise au moins cinq passages.</p> <p>L'observateur mesure à la tête du nageur la distance parcourue en fixant un repère sur le côté (<i>pull buoy</i><sup>1</sup>).</p> <div data-bbox="1034 453 1713 699" data-label="Diagram"> </div>
CONSIGNES	<p><b>Pour le nageur :</b> À partir de l'appui solide sur le mur en position verticale, inspirer puis s'immerger pour réaliser une poussée ventrale et/ou dorsale dans le but de parcourir la plus grande distance sans bouger.</p> <p><b>Pour l'observateur :</b> Identifier de manière précise la distance parcourue par son camarade. Identifier avec lui les principes qui ont permis d'aller le plus loin possible ainsi que les conditions à mettre en œuvre pour battre son record.</p>
CRITÈRE(S) DE RÉUSSITE	<p><b>Pour le nageur :</b> Réaliser une distance deux fois et demie plus grande que sa taille (de 3 à 6 mètres en fonction de la taille de l'élève) en essayant d'augmenter la distance régulièrement parcourue.</p> <p><b>Pour l'observateur :</b> Mesurer de façon fiable et précise pour permettre au nageur de se situer à chaque passage.</p>
VARIABLES/OUTILS À DISPOSITION	<p>Variation de l'immersion du nageur pour passer d'une glissée à une coulée.</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.