

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée Natation de vitesse

COMPOSANTE(S) DU SOCLE COMMUN

- D1-4 | Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps
- D2 | Les méthodes et outils pour apprendre
- D3 | La formation de la personne et du citoyen

ÉLÉMENTS SIGNIFIANTS

Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques (D1-4)

Organiser son travail personnel (D2)

Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de la vie collective, s'engager et prendre des initiatives (D3)

CONTEXTE

Illustration dans l'APSA natation de vitesse.

Les attendus de fin de cycle 4

COMPOSANTES DU SOCLE ÉLÉMENTS SIGNIFIANTS <i>DESCRIPTEURS</i>	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE DU CHAMP D'APPRENTISSAGE « RÔLES »	ACQUISITIONS PRIORITAIRES DANS L'APSA
<p>Domaine 1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques. <i>Concevoir et réaliser un projet de performance optimale.</i></p>	<p>Gérer son effort pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux styles de nages. Réaliser des efforts et enchaîner diverses actions pour se déplacer plus vite et plus longtemps. « LE NAGEUR EFFICACE »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Créer de la vitesse : <ul style="list-style-type: none"> - réaliser un départ commandé à partir d'un plongeon efficace qui allie : préparation, réaction au signal, impulsion, point d'entrée, alignement segmentaire, coulée subaquatique prolongée (glisse, ondulations, battements), reprise de nage bras. • Maintenir la vitesse : <ul style="list-style-type: none"> - nager vite et de manière optimale tout au long de l'épreuve en gérant essentiellement le couple propulsion/respiration sur deux styles de nage ; - optimiser les facteurs d'efficacité propulsive : amplitude (a), fréquence (f), cycles, fréquence respiratoire. • Limiter la perte de vitesse et en recréer : <ul style="list-style-type: none"> - réaliser un virage efficace qui allie : approche repérée, retournement (main-pieds, culbute ventre-dos), coulée subaquatique (glisse, ondulations, battements), reprise de nage.
<p>Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre Organiser son travail personnel. <i>Planifier les étapes et les tâches pour la réalisation d'une production.</i></p>	<p>Planifier et réaliser une épreuve combinée. Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux styles de nages. Mesurer, connaître régulièrement ses performances et ses indicateurs personnels, les visualiser régulièrement (feuille de suivi, tableaux) pour les exploiter. Élaborer, expérimenter, affiner des projets de course. S'engager dans un programme de préparation individuel... Identifier et hiérarchiser les axes de travail personnels. Se situer dans sa progression. ... ou collectif S'aider du partenaire pour orienter son entraînement. « LE NAGEUR STRATÈGE »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier, mesurer : <ul style="list-style-type: none"> - les performances chronométriques des différentes phases de la course (Parties Non Nagées [PNN], parcours ventral et dorsal) ; - les indicateurs relatifs aux facteurs d'efficacité (coup de bras, Indice de Nage [IN], fréquence respiratoire...) ; - les sensations (essoufflement, pulsations, allure...). • Analyser et exploiter <ul style="list-style-type: none"> - comprendre le sens de ces éléments pour expliquer une performance. • Expérimenter : <ul style="list-style-type: none"> - mettre en œuvre et adopter des stratégies (PNN, amplitude, allures, rythme respiratoire...) ; - connaître et adopter des principes d'entraînement (intensité, pause, récupération, progressivité...) ; - utiliser des outils de mesure (chronomètre, grilles...). • Affiner : <ul style="list-style-type: none"> - s'entraîner sur des points plus précis et personnels ; - s'adapter pour améliorer immédiatement la tentative suivante ; - se situer sur un continuum de progression.

COMPOSANTES DU SOCLE ÉLÉMENTS SIGNIFIANTS <i>DESCRIPTEURS</i>	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE DU CHAMP D'APPRENTISSAGE « RÔLES »	ACQUISITIONS PRIORITAIRES DANS L'APSA
<p>Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen</p> <p>Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de la vie collective, s'engager et prendre des initiatives.</p> <p><i>Assumer des responsabilités et prendre des initiatives dans la classe.</i></p>	<p>Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.</p> <p>Assumer différentes fonctions nécessaires au déroulement d'une prise de performance.</p> <p>Echanger sur les stratégies pour être plus efficace.</p> <p>Comprendre l'intérêt de ces échanges pour sa propre pratique.</p> <p>« LE COACH/LE JUGE »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le starter : <ul style="list-style-type: none"> - connaître et donner les ordres d'un départ réglementaire. • Le chronométrateur : <ul style="list-style-type: none"> - chronométrer (temps général, temps intermédiaires). • Le coach : <ul style="list-style-type: none"> - connaître les facteurs d'efficacité et les identifier chez l'autre ; - utiliser les outils pour faire progresser et progresser soi-même. • L'assesseur : <ul style="list-style-type: none"> - renseigner une feuille de suivi ou d'évaluation.

Contexte possible pour identifier le niveau de maîtrise des élèves

Réaliser la meilleure performance possible sur une distance donnée dans au moins deux styles de nages.

Le compromis amplitude de nage et fréquence de nage doit révéler l'adaptation motrice du nageur à la nature de l'épreuve.

Les évaluations se déroulent dans des contextes qui permettent de prendre en compte les différentes fonctions de chronométreur, observateur, starter, juge de nage.

Ces contextes peuvent être proposés à différents moments de la séquence d'apprentissage.

Trois chronométreurs et un observateur par nageur pour l'aider à identifier, analyser et affiner son projet de performance avec l'appui d'indicateurs précis. L'analyse de la performance doit être une tâche coopérative (nageur, observateur).

EXEMPLES D'INDICATEURS (LES INDICATEURS CHIFFRÉS SONT AJUSTÉS AUX CONDITIONS D'ENSEIGNEMENT) :

- réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage « crawl » et « dos » ;
- le temps réalisé ne doit pas excéder 60 secondes ;
- l'écart de temps entre les deux 25 m se situe entre 6 et 10 secondes ;
- l'amplitude de nage est supérieure ou égale à 1,43 m avec un indice de nage dépassant 1,2 pour chaque mode de nage ;
- la distance nagée est inférieure ou égale à 40 m afin de révéler une utilisation optimale des parties non nagées.

COMPOSANTES DU SOCLE ÉLÉMENTS SIGNIFIANTS DESCRIPTEURS « RÔLE »	MAÎTRISE INSUFFISANTE	MAÎTRISE FRAGILE	MAÎTRISE SATISFAISANTE	TRÈS BONNE MAÎTRISE
<p>Domaine 1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps</p> <p>Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques.</p> <p><i>Concevoir et réaliser un projet de performance optimale.</i></p> <p>« LE NAGEUR EFFICACE »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon-coulée (saut) : pas de vitesse créée, corps en opposition avec l'eau, reprise immédiate de la nage. • Virage : diminution importante de la vitesse : arrêt au bord, poussée avec un corps debout. <p>→ La distance nagée est à peine réduite : entre 45 et 50 m.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon-coulée (entrée par le haut du corps) : de la vitesse est créée, début d'alignement du corps, mais une coulée réduite en surface ; reprise bras aux 5 m. • Virage : diminution de la vitesse : retournement encore chaotique, poussée avec un corps peu aligné. <p>→ La distance nagée est encore importante : entre 40 et 45 m.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon-coulée : de la vitesse est créée, corps aligné, la coulée subaquatique est plus importante ; reprise bras aux 7-8 m. • Virage : peu de diminution de la vitesse : retournement assez rapide, poussée avec un corps aligné. <p>→ La distance nagée est comprise entre 37 et 40 m.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon-coulée : de la vitesse importante est créée, corps aligné et tonique, la coulée subaquatique est longue et efficace ; reprise bras aux 10 m. • Virage : très peu de diminution de la vitesse : retournement rapide, poussée avec un corps profilé, reprise retardée. <p>→ La distance nagée est inférieure ou égale à 37 m.</p>

COMPOSANTES DU SOCLE ÉLÉMENTS SIGNIFIANTS DESCRIPTEURS « RÔLE »	MAÎTRISE INSUFFISANTE	MAÎTRISE FRAGILE	MAÎTRISE SATISFAISANTE	TRÈS BONNE MAÎTRISE
	<ul style="list-style-type: none"> • Variations de vitesse très importantes dans toutes les phases de l'épreuve. • Rapport amplitude/fréquence : nage en hyperfréquence, mais sans efficacité avec des Trajets Moteur (TM) courts, ou des TM longs, mais avec une amplitude et une vitesse de déplacement très faibles. <p>De fortes variations de rythme, nombreux temps d'arrêt (rattrapé cuisse en dos, arrêt de la nage).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiration non coordonnée, souvent aérienne. • Équilibre : déséquilibres très importants sur tous les plans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Variations de vitesse encore importantes à la fin de chaque longueur. • Rapport amplitude/fréquence : nage qui privilégie encore la fréquence, ou des TM longs, mais encore peu efficaces. • Respiration mal coordonnée et aérienne en fin de parcours en crawl. • Équilibre : déséquilibres (lacets, roulis) encore présents et accentués au cours de l'épreuve (tangage). 	<ul style="list-style-type: none"> • Variations de vitesse limitées jusqu'aux 5 derniers mètres. Écart de temps Crawl/Dos plus réduit (6-10 secondes). • Rapport amplitude/fréquence : adapté, mais avec parfois un manque d'efficacité en fonction du style de nage. • Respiration aquatique, coordonnée et maîtrisée jusqu'à la fin du parcours. Fréquence relativement adaptée. • Équilibre : déséquilibres limités. 	<ul style="list-style-type: none"> • Variations de vitesse très limitées. Écart de temps Crawl/Dos réduit (3-4 secondes). • Rapport Amplitude/fréquence : adapté et optimisé dans les deux styles de nage. • Respiration coordonnée et maîtrisée avec une fréquence adaptée et gérée tout au long de l'épreuve.
<p>Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre</p> <p>Organiser son travail personnel.</p> <p><i>Planifier les étapes et les tâches pour la réalisation d'une production.</i></p> <p>« LE NAGEUR STRATÈGE »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Non-identification des indicateurs (coup de bras, temps, PNN, vitesse...). Répétition des mêmes erreurs. • Absence de progression. <p>→ L'élève subit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identification de quelques indicateurs, mais exploitation difficile pour comprendre et améliorer ses performances. • Progression limitée. <p>→ L'élève réalise et tâtonne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exploitation des indicateurs et élaboration de stratégies pour améliorer ses performances; début de ciblage et de hiérarchisation de ses choix et axes de progression. • Nette progression. <p>→ L'élève répète et se transforme</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ciblage et hiérarchisation de ses choix et axes de progression. • Progression importante. <p>→ L'élève se corrige et s'entraîne sur des axes précis</p>
<p>Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen</p> <p>Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de la vie collective, s'engager et prendre des initiatives.</p> <p><i>Assumer des responsabilités et prendre des initiatives dans la classe.</i></p> <p>« LE COACH/LE JUGE »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ (ordres et signal) approximatif. • Chronométrage aléatoire et source d'erreurs. • Observation inexploitable, car relevé erroné d'indicateurs. <p>→ Peu fiable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ donné de manière réglementaire. • Chronométrage précis, mais des erreurs sur des prises de temps intermédiaires (PNN, temps de passage). • Observation effective et relevé d'indicateurs juste. <p>Résultats bruts communiqués au nageur, mais sans interprétation et proposition.</p> <p>→ Fiable mais coopère peu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chronométrage précis dans tous les cas. • Observation et relevé d'indicateurs interprétés, exploités et débattus. Stratégies proposées recevables, tout en manquant parfois de ciblage. <p>→ Coopère</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observation et relevé d'indicateurs interprétés, exploités et débattus. Stratégies ciblées, hiérarchisées, planifiées. <p>→ Conseille et aide efficacement</p>