|  |
| --- |
| **NATATION LONGUE** **NIVEAU 1** |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétence attendue :** |  |  |  |  |  |  |
| A partir d’un départ plongé ou dans l’eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l’équilibre, la respiration et les phases de |
| coulée. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Respecter les règles de sécurité et d’hygiène. Assumer le rôle d’observateur. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Connaissances** |  | **Capacités** |  | **Attitudes** |  |
| **Du pratiquant :** |  |  | **Du pratiquant :** | **Du pratiquant :** |  |  |
|  | Le vocabulaire spécifique : expiration, inspiration, |  Assurer un départ plongé ou dans l’eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou |  *Respecter les règles de sécurité et* |
|  | coups de bras, coulée, matériel utilisé. |  | le bord, corps gainé et profilé à l‘entrée ou lors de la coulée, une reprise de nage dès |  | *d’hygiène relatives au milieu* |
|  Les règles d’hygiène et de sécurité active et passive |  | que la vitesse décroît. |  | *aquatique.* |  |  |
|  | propres à l’espace aquatique. |  Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible en nage ventrale pour |  *Accepter le regard des autres* |
|  | Les modalités de départ (lieu, position). |  | maintenir la tête dans l’axe du corps, le regard orienté vers le fond et légèrement vers |  | *Etre respectueux des autres* |
|  | Les règles de circulation dans une ligne d’eau |  | l’avant pendant la nage. |  | *nageurs.* |  |  |
|  | Les principes d’efficacité liés à : |  | Préserver ou rétablir l’équilibre horizontal pour réduire les résistances lors des |  | *Se montrer persévérant dans* |
|  | o | L’équilibre : |  | déplacements en nage dorsale et ventrale : placement de la tête, dissociation tête / tronc |  | *l’effort en recherchant un état de* |
|  |  | lors de l’inspiration. |  | *confort respiratoire.* |  |
|  |  |  | alignement corporel horizontal. |  |  |  |
|  |  |  | rôle joué par la tête dans |  | Adopter un mode de déplacement économique permettant une certaine continuité dans |  | *Accepter les remarques adressées* |
|  |  |  | l’alignement. |  | le temps de l’effort : amplitude des trajets moteurs, utilisation des temps de glisse, |  | *par l’observateur.* |  |
|  | o |  |  | relâchement. |  |  |
|  | La propulsion : |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | rôle prioritaire des bras. |  Pousser avec les jambes contre le mur pour réaliser une coulée en immersion complète | **Liées aux autres rôles :** |  |
|  |  | amplitude des trajets moteurs. |  | Respirer sans interrompre les actions propulsives. |  |
|  |  | continuité des actions propulsives. |  Réaliser une expiration aquatique active, la plus complète possible. | L’observateur : |  |  |
|  | o | La respiration : |  *Rester attentif tout au long de* |
|  |  | S’informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les |
|  |  |  | expiration aquatique active, longue et |  | lignes d’eau. |  | *l’épreuve sur les indicateurs à* |
|  |  |  | complète. |  |  | *recueillir.* |  |  |
|  |  |  |  | Gérer son effort pour nager avec régularité tout en visant la meilleure performance |  |  |  |
|  |  |  | Le principe selon lequel les phases |  | possible. |  | *Etre vigilant par rapport aux* |
|  |  |  | de coulée réduisent la distance à |  |  |  | *comportements anormaux : arrêts* |
|  |  |  | parcourir en nageant. |  |  |  | *au milieu du bassin, élève* |
|  |  | *Ses possibilités dans les différents* | **Liées aux autres rôles :** |  | *accroché à la* | *ligne d’eau* | *.* |
|  |  |  | *modes de nage.* |  |  |
|  |  |  |  | *Se sentir responsable de son* |
|  |  |  | L’observateur : |
|  |  |  |  |  | *Identifier le ou les critère(s) en responsabilité : position de la tête / à la surface, modalités* |  | *binôme.* |  |  |
| **Liées aux autres rôles :** |  | *d’inspiration et d’expiration, efficacité des coulées.* |  |  |  |  |
|  | *Noter et communiquer des résultats et des informations fiables.* |  |  |  |  |
| L’observateur : |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *Les critères d’observation liés à l’équilibre,* |  |  |  |  |  |  |
|  | *l’organisation respiratoire, aux coulées, à la gestion de* |  |  |  |  |  |  |
|  | *son effort.* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Liens avec la santé :** |  |  |  |  |  |  |  |
| A1. Développer la confiance en soiA3. Se connaître grâce à des indicateurs physiologiquesA4. - Respecter des règles d'organisation, de sécurité, d'hygiène de vie : A6. Agir pour assurer l'intégrité physique et psychologique des autres |  |  |  |  |

 |