|  |
| --- |
| **NATATION LONGUE** **NIVEAU 2** |
| **Compétence attendue :**à partir d’un départ commandé, réaliser sur une durée de 12 minutes, la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages et en recherchant l’amplitude de nage.Elaborer un projet d’action par rapport aux modes de nage, l’annoncer et le mettre en œuvre. Assumer au sein d’un groupe restreint les rôles de starter et de chronométre |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Connaissances** |

 | **Capacités** | **Attitudes** |
| **Du pratiquant :*** *Du règlement relatif au départ, aux virages.*
* *Du vocabulaire spécifique : virage main ou culbute, amplitude, fréquence… .*
* Les différentes phases d’un plongeon (poussée, envol, entrée dans l’eau, coulée, reprise de nage) et d’un virage.
* Les différentes phases d’un cycle bras : glisse, prise d’appui, traction, poussée.
* La signification des notions d’amplitude et de fréquence de nage et leur influence sur une épreuve de durée.
* Le type d’effort demandé pour mieux élaborer son projet personnel.

**Liées aux autres rôles :**Le starter / juge :* *Les commandements du départ.*
* *Les indicateurs de disqualification.*
* *de prises de temps intermédiaires.*
* *Le projet de course de son* partenaire.

*Les critères d’observation liés au plongeon (*L’observateur / chronométreur : * *Les modalités entrée dans l’eau, coulée, reprise de nage), au trajet moteur des bras (amplitude), à la distance nagée.*
 | **Du pratiquant :*** Créer et conserver un équilibre hydrodynamique favorable à la glisse au départ, pendant les déplacements et la reprise de nage.
* Respirer de façon adaptée :
	+ En recherchant l’augmentation du débit expiratoire et sa continuité.
	+ En inspirant rapidement en fin de trajet moteur.
* Accorder une importance au temps de glisse pendant la nage (phase de glisse et prise d’appui).
* Augmenter l’amplitude de nage : entrer loin devant, allonger le temps de prise d’appui et de poussée.
* Optimiser le virage :
	+ Conserver sa vitesse à l’approche du mur.
	+ Effectuer une poussée axée et puissante sur le mur (appui solide) pour créer la plus grande vitesse possible.
* Adopter une posture aussi profilée que possible lors de la coulée
* Identifier la profondeur optimale pour la réalisation des coulées et le temps optimal pour effectuer la reprise de nage.
* S’informer (repères extéroceptifs et proprioceptifs) pour gérer son allure et son effort.
* Construire un projet d’action permettant d’utiliser au mieux ses possibilités.

**Liées aux autres rôles :**Le starter / juge :* *Donner un départ de façon claire et intelligible.*
* *Organiser les rôles pour que chaque membre du groupe puisse réaliser sa meilleure performance possible dans le temps et l’espace imparti.*
* *Repérer le non respect des nages codifiées et des virages.*

L’observateur / chronométreur :* *Chronométrer au 1/10ème près, prendre des temps intermédiaires et en informer* régulièrement *son nageur.*
* *Identifier les critères en responsabilité : distance parcourue, nombre de 25m en crawl, amplitude des trajets moteurs, efficacité du plongeon, des virages.*
 | **Du pratiquant :*** *S’engager dans l’épreuve avec la volonté de nager de façon la plus régulière et relâchée possible.*
* *Vouloir exploiter ses possibilités.*
* *Accepter de nager en zone d’inconfort et persévérer malgré l’apparition de signes de fatigue.*
* *Accepter la répétition d’efforts et la charge de travail pour progresser.*
* *Prendre en compte les informations données par ses camarades pour progresser.*

**Liées aux autres rôles :**Le starter / juge :* *Faire preuve de calme et de régularité dans les commandements de départ.*
* *Rester concentré sur toute la durée de l’épreuve pour valider la performance en*

*toute impartialité.*L’observateur / chronométreur :* Se mettre au service d’un camarde *en* *relevant des informations fiables.*

*Etre concentré sur les rôles à tenir pour le bon déroulement de la situation d’apprentissage ou de l’épreuve* |
| Liens avec la santé :A1. Développer la confiance en soiA3. Se connaître grâce à des indicateurs physiologiquesA6. Agir pour assurer l'intégrité physique et psychologique des autres |