

STAGE PAF 2018

CHAMP

D'APRENTISSAGE

1

APPROCHE

TRANSVERSALE

L'ATHLETE / LE NAGEUR (LE PRATIQUANT)	
D1 / CG1	Appuis, fréquence/ amplitude, placement, performance, réaction à un signal : *Utiliser ses appuis *Gérer le rapport amplitude/fréquence *La notion de placement *Réagir à un signal
D2 / CG2	*Analyser ses performances *Faire des choix liés à la réalisation et/ou à l'organisation de l'épreuve
D3 / CG3	*Respect des commandements des juges et de l'organisation
D4 / CG4	* S'échauffer : notions de progressivité, d'intensité.
D5 / CG5	*Aller au maximum de ses capacités pour réaliser sa meilleure performance. * Connaître sa performance cible pour s'engager efficacement
L'OBSERVATEUR	
D1 / CG1	*S'approprier le vocabulaire relatif à la motricité (lien entre la verbalisation et l'action)
D2 / CG2	*Analyser les actions et les performances des autres élèves
D3 / CG3	*Assumer différents rôles (Observer, aider et conseiller)
D4 / CG4	
D5 / CG5	
LE JUGE	
D1 / CG1	*S'approprier le vocabulaire relatif au règlement (starter, juge à l'arrivé)
D2 / CG2	*Utiliser le matériel (chronomètre, sifflet, claquoir...) *Mise en place des ateliers *Lecture des fiches atelier
D3 / CG3	*Assumer différents rôles (Mesurer, chronométrer, contrôler)
D4 / CG4	
D5 / CG5	*Incarnar le rôle (silence, autorité, respect...) *Concentré, attentif *Les commandements sont donnés en toute sécurité

CHAMP D'APRENTISSAGE

1

**DEMARCHE
D'ENSEIGNEMENT**

CHAMP 1 - Enjeux d'apprentissage - NAGER VITE CYCLE 3

Tableau d'aide à la construction d'une séquence d'apprentissage
Echelle Equipe EPS et APSA

APSA SUPPORT NAGER VITE		AFC 1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.	AFC 3 : Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.	AFC 4 : Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur
<u>Domaines du socle</u>	<u>Compétences générales (GC)</u>	<u>COMPETENCES VISEES - Enjeux d'apprentissage</u>		
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1)	*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 sur une distance et un temps court		
Les méthodes et outils pour apprendre	S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2)		*Intégrer les critères d'observation pour sa propre réflexion et progression quand il sera nageur *utiliser le chronomètre	*Être capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement son nageur selon les critères de réussite, d'observation ou du projet.
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assurer des responsabilités (CG3)		* Communiquer et interpréter des informations sur la qualité d'exécution de la nage	* Identifier les repères franchis par son camarade afin de le renseigner sur sa progression ; * Utiliser les observables proposés pour conseiller le nageur
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4)	*S'échauffer de manière progressive *Respecter un plan/circuit d'échauffement		
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'appropriier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain CG5	*Être capable de chercher à se dépasser et progresser dans un effort intense. * Connaître et respecter le règlement lié au départ (ordres/faux départ) *Connaître son record sur 10 secondes		

CYCLE 4

Domaines du Socle et Compétences générales	AFC 1: Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans (...) au moins deux styles de nage	AFC 2: S'engager dans un programme de préparation individuel	AFC 3: Planifier et réaliser une épreuve combinée	AFC 4: S'échauffer avant un effort	AFC 5: Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux
Enjeux d'apprentissage et acquisitions prioritaires, à décliner					
<p><i>D1 Des langages pour penser et communiquer</i> <i>CG1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps</i></p>	<p>=> Adapter ses échanges respiratoires (placement et fréquence) => Adopter et maintenir un équilibre horizontal en crawl et en dos => Augmenter le trajet moteur des bras (amplitude) => Faire des choix en fonction de mes ressources => Optimiser les temps non nagés (plongeon/virage)</p>		<p>=> Etre capable de prévoir l'enchaînement de nage le mieux adapté pour performer au mieux selon ses aptitudes personnelles. => Faire des choix option et contrat en fonction de mes ressources</p>		
<p><i>D2 Les méthodes et outils pour apprendre</i> <i>CG2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</i></p>		<p>=> Se déterminer sur un axe de progrès prioritaire (amplitude - vitesse - phases non nagées) => Accepter la répétition du geste pour le stabiliser et le rendre + efficace.</p>		<p>=> S'échauffer de manière progressive => Respecter un plan/circuit d'échauffement</p>	<p>=> Utiliser des outils simples (schémas/chronos/tablette) pour recueillir des informations => Etre capable de réguler et conseiller judicieusement son nageur selon les critères de réussite, d'observation ou du projet.</p>
<p><i>D3 La formation de la personne et du citoyen</i> <i>CG3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</i></p>					<p>=> Assumer différents rôles: observateur / juge(chrono) : Se servir de manière fiable d'un chronomètre / Observer avec précision et attention pour conseiller un camarade...</p>
<p><i>D4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques</i> <i>CG4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</i></p>			<p>=> Respecter le règlement de la piscine (hygiène et sécurité) => Respecter l'intimité, les règles communes et s'impliquer dans le fonctionnement collectif de la classe.</p>		
<p><i>D5 Les représentations du monde et l'activité humaine</i> <i>CG5 S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain</i></p>	<p>=> Se dépasser / produire un effort maximal => Connaître son record sur 50m Cr-Dos</p>		<p>=> Connaître et respecter le règlement lié au départ (ordres/faux départ) et au virage.</p>		



Enseigner en collège dans le champ d'apprentissage 1 (CA1)

Exemples illustratifs dans des APSA supports

Activités athlétiques et aquatiques

Exemple particulier en : Vitesse / Relais

Des parcours
de réussites
pour tous.

Projet Académique

Un
environnement
serein propice
à la réussite

Une école
républicaine et
innovante

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée



Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages.

S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.

Planifier et réaliser une épreuve combinée

S'échauffer avant un effort.

Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)

Transversalité dans le CA1

Transversalité = **qu'est-ce qui nous lie ?** **Qu'est-ce qui nous distingue ?**

- La mise en projet (vers une programmation : programme d'entraînement, en fonction de ses possibilités, de celles de l'autre (relais), ... plutôt le 1/2 fond
- La notion de performance: un classement, le chrono !! permet de se comparer.
- Les rôles : L'athlète, l'Observateur/Coach, le Juge (Mesure, Chronomètre, donne les ordres, ...)

Invariants : (Transversalité : en faire une plus-value et non une contrainte)

Ces éléments se retrouvent dans les différentes APSA où les similitudes peuvent renforcer la maîtrise des compétences des élèves, voir les étendre.

- Rôles : Athlète, Observateur, Juge-Chronométrateur
- Notion de performance : vers un classement, une prise de temps
- Vers une programmation: (mise en projet) – notion de répétition pour être performant

Notions Communes : Les appuis, le placement, le rythme (vitesse/fréquence), la réponse à un signal.

Tableau similitudes et différences à travers les rôles

Rôle PRATIQUANT				
	Points communs	Différences / Spécificités natation	Différences / Spécificités vitesse relais	Différences / Spécificités parcours athlétiques
D1 / CG1	Appuis, fréquence/ amplitude, placement, performance, réaction à un signal *Utiliser ses appuis *Gérer le rapport amplitude/fréquence *La notion de placement *Réagir à un signal	*Orienter les appuis bras pour créer de la vitesse (et non pas pour se sustenter et inspirer). *Accepter de perdre ses appuis et repères terrestres. *Augmenter l'amplitude pour être efficient. *Placement : créer un nouvel équilibre horizontal / être gainé pour glisser dans les coulées et les phases non nagées (plongeon-virage). Être capable de nager en amplitude pour être efficient. respiration aquatique (placement et rythme respiratoire), équilibre horizontal, Être capable de plonger, de faire des virages et des coulées pour être efficient	*Placement du relayeur *Création de vitesse	Liaison élan-actions (lancer, sauter, franchir, courir) Conservation de la vitesse
D2 / CG2	*Analyser ses performances *Faire des choix liés à la réalisation et/ou à l'organisation de l'épreuve	*Utiliser des données : Nombre de coups de bras, indices de nage... *Comparer ses temps dans les 2 modes de nage (en crawl et dos).	Passage du témoin (zones spécifiques) -	- Différence de performance : élan/sans élan
D4 / CG4	* S'échauffer : notions de progressivité, d'intensité.	*Hygiène (passage sous la douche/tenu). *Échauffement à sec et échauffement spécifique au milieu aquatique : Repérage spatial - visuel, - tactile et proprioceptif (contrôle postural et perception des effets de l'eau sur le corps), travail respiratoire.		L'échauffement en lien avec l'objectif de leçon (Appuis, fréquence/amplitude, ...)
Rôle OBSERVATEUR (conseil)				
D1 / CG1	*S'approprier le vocabulaire relatif à la motricité (lien entre la verbalisation et l'action)	*Equilibre Placement de la tête (gouvernail) dans l'axe du corps, orientation du regard, corps indéformable, tonicité, gainage *Propulsion Etre horizontal et tonique = notion de corps projectile, coulée, glissée, battements, trajet moteur du bras (tirer/pousser/accélérer/ retour aérien) *Respiration dans l'axe du déplacement, immersion, inspiration brève et réflexe, expiration longue et forcée, *Appuis solides lors du départ et des virages (notion de résistance) *Rapport amplitude/ fréquence. *Vocabulaire Matériel utilisé : planches, palmes, pull-boy, plaquettes <u>Vocabulaire spécifique</u> : bassin, plot, ligne d'eau, ligne de fond, fanions repères, reprise de nage,	Témoin, Zones ...	Vocabulaire de base des épreuves de courses, sauts, lancers
D2 / CG2	*Analyser les actions et les performances des autres élèves	*Utiliser 2 modes de nages différents, relever le nombre de coups de bras ou de cycle de bras, relever des indicateurs d'efficacité : position horizontale, absence de contact solide avec le milieu (glisse) Diminution des infos visuelles et tactiles au profit des infos proprioceptives	*Analyser le passage du témoin (arrêt, en mouvement, anticipation, regard)	*Les observables en lien avec le thème de la leçon
D3 / CG3	*Assumer différents rôles (observer, aider et conseiller)	*L'observateur se situe le long du bassin ; Observe si le nageur respecte le règlement de l'épreuve (virages, lignes d'eau, toucher mur...), relève des observables liés à l'équilibre, la propulsion et la respiration	*Localisation du lieu de la transmission dans la zone, main qui donne et qui reçoit, le temps de passage du témoin dans la zone de transmission...	*Savoir se placer pour être efficace dans l'observation Restituer l'information à l'athlète au bon moment
Rôle JUGE (sanction)				
D1 / CG1	*S'approprier le vocabulaire relatif au règlement (starter, juge à l'arrivé)	-Le Juge de Nage -Le contrôleur de virage (connaître les actions induisant une disqualification)	*Zones, témoin, starting-block, commandement de départ,...)	Vocabulaire de base des épreuves de courses, sauts, lancers appliqué par le juge
D3 / CG3	Assumer différents rôles (mesurer, chronométrer, contrôler)	Contrôler Commandement du starter : - à vos marques. Quand les nageurs sont immobiles, le starter donne le départ : sifflet *Le juge contrôle qu'au virage et à l'arrivée le nageur touche le mur avec n'importe quelle partie du corps. Au départ et à chaque virage, le nageur peut être sous l'eau pendant 15 mètres maximum, le reste du temps, une partie du corps doit couper la surface de l'eau.	*Donner un départ réglementaire, *juger la validité de la transmission	Faire respecter le déroulement de l'épreuve (ordre de passage, ...) et assurer la sécurité (Cf. consignes des ateliers)

Problème fondamental :

La course en relais met en jeu l'utilisation de la vitesse maximale de 2 coureurs pour faire parcourir au témoin une distance donnée le plus vite possible* en perdant un minimum de temps lors de la transmission. (*ou la plus grande distance sur un temps donné; ex: 10")

3 éléments à travailler:

- La coordination des actions à pleine vitesse
- Conserver la maîtrise d'exécution en recherchant la performance
- Adaptation tactique pour améliorer la performance (zone de transmission, position des relayeurs, marque...)

COMPRENDRE L'ÉCHANGE DES VITESSES

Les coureurs doivent prendre conscience de la nécessité d'utiliser une vitesse optimale la plus proche possible de la maximale afin de limiter la perte de temps occasionnée par une trop forte différence de vitesse entre le relayé et le relayeur.

GESTION DU RISQUE LORS DE LA TRANSMISSION PAR L'UTILISATION DE SIGNAUX

Il s'agit de trouver le meilleur moment lors de la transmission du témoin en privilégiant la dernière zone de performance (Z3). C'est un risque maximum mais un risque calculé.

Compétence attendue

Il s'agit de permettre aux élèves de développer les ressources nécessaires en vue de la meilleure réalisation possible d'une transmission de témoin à pleine vitesse, en auto-organisation, et à analyser collectivement l'activité ainsi générée à partir de critères d'observation et d'outils d'appréciation, externes et internes, pour identifier le moment du départ du receveur. Les élèves se projettent en formulant un projet de performance au regard de leurs propres ressources de manière à les exploiter de manière optimale pour performer à une échéance donnée. Conserver le plus uniformément possible la vitesse du témoin pendant la transmission afin que celle-ci soit la plus proche de la vitesse maximale. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur, de Juge et de chronométrateur.

Conduites typiques observées :

le donneur : *au départ* : temps de réaction long (hésitation), faux départs ; *pendant la transmission* : je bouscule le receveur, je ralentis nettement, je suis loin du receveur ; *après la transmission* : je continue la course avec le receveur, je m'arrête brusquement.

le receveur : *au départ* : je suis tourné face au donneur, je cours en regardant derrière moi, je piétine, j'attends le donneur, je pars trop tôt ; *pendant la transmission* : je suis au milieu du couloir ; *après la transmission* : j'accélère pour finir la course, je ralentis avant d'avoir franchi la ligne d'arrivée.

le groupe : *par rapport au temps* : le temps du 10" relais est supérieur aux 2 temps cumulés des 5" ; *par rapport au règlement* : le témoin tombe 1 fois sur 4, la transmission s'effectue en tout début de zone ou hors zone.

Indicateurs de fin d'étape : il y a un gain de temps du relais par rapport à l'addition des temps individuels; le receveur s'élanche toujours à vitesse maximale, le donneur donne à vitesse maximale ==> il n'y a pas de ralentissement lors du passage du témoin. La transmission s'effectue en fin de zone (zone 2 ou 3) sur un nombre réduit de foulées. Le regard et l'axe du corps sont orientés dans le sens de la course. La coordination bras-jambes n'est pas interrompue chez les 2 coureurs (donneur et receveur)

Entrée dans l'activité

Echauffement pratique athlétique*

1. Mise en action: répétition de course (X5, voir plus) de lente avec augmentation de la vitesse et de l'amplitude,

Mise en place de plots de distance différente (de 22m, 24m,..., 28m) pour un travail sur 10" et récupération 5" pour rejoindre le départ (5 répétitions) X 2 (Vitesse: 8km/h, 8,5km/h, etc...)

2. Gammes athlétiques : avec un travail de changement de type d'allure (fréquence + rapide ou amplitude)

Mise en place de plots sur 20m et 10m

**réf. A. Fenrich-Lejeune & B. Fenrich : Atelier de pratique athlétisme*

Axes de travail proposés

1. Courir vite : exemple de gammes techniques (placement, pose de pied, cycle antérieur, amplitude/fréquence)
2. Réagir vite : jeu de réaction
3. Partir vite : travail du départ (mise en action)
4. Comment transmettre : jeu de la chenille évolutive
5. Transmettre de façon efficace (évolution des situations d'apprentissage)
 - Mise en projet en fonction de la vitesse du partenaire = prendre en compte des repères visuels
 - Transmettre sans perdre de temps
 - Transmettre en situation de duel (2 contre 1)

Axes de travail sur les thèmes transversaux que sont : **les appuis**, *le placement*, *le rythme*.

Proposition d'évolution sur une séquence, sur plusieurs leçons, sur différentes SA:

A) « L'appui » La consigne principale sera en permanence de garder un pied actif, pour cela il faudra en particulier veiller à un pied « armé » (c'est à dire pointe de pied relevé pendant les éducatifs)

1. Travail du pied (déroulé du pied, dans un couloir, sur une ligne, ...), avec une attention sur le travail des bras. Seul moment où il y aura une attaque avec le talon,
2. Idem, en sautillant, avec flexion du pied. L'observateur (à l'avant) doit voir la semelle du coureur.
3. Skipping sur petites haies (hauteur 20 à 25cm) – Travail évolutif qui nécessite une montée du genoux et un travail de griffé par la plante de pied.

Axes de travail sur les thèmes transversaux que sont : *les appuis*, **le placement**, *le rythme*.

Proposition d'évolution sur une séquence, sur plusieurs leçons, sur différentes SA: « **le placement** »

- Montée de genoux: montez de façon accentuée les genoux à hauteur du bassin en synchronisant les bras.
- Talons-cuisses: Restez souple, relâché et dynamique. La vitesse d'avancement importe peu c'est la fréquence d'exécution qui compte.
- Travail de foulées bondissantes : C'est un travail de puissance et de coordination. Vous effectuerez une série de foulées bondissantes en optimisant une longue foulée, en élevant vos genoux de façon dynamique.
- Le « griffé » jambes tendues: Les jambes sont tendues, le tronc légèrement basculé en arrière, le contact au sol s'effectue par l'avant-pied. Le pied arrive au sol et attaque par la plante, à la fin de l'impulsion la pointe de pied se dirige vers le haut.

Axes de travail sur les thèmes transversaux que sont : *les appuis, le placement, le rythme.*

Proposition d'évolution sur une séquence, sur plusieurs leçons, sur différentes SA:

A) Courir entre des lattes

Objectifs

- Améliorer la fréquence et la longueur des foulées
- Améliorer la coordination de course
- Pouvoir placer les pieds rapidement
- Pouvoir démarrer et accélérer progressivement

Organisation

Placez 10 à 12 lattes distantes entre elles de 1m, 1,20m à 1,40m.

Insister sur le travail des bras, de la pose du pied et de la fixation du bassin (antéversion)

La mise en action

L'amélioration de la vitesse dans les premiers mètres de course passe par les 4 objectifs suivants :

1. Produire de la vitesse (Verticalité-horizontalité) Basculer et créer de la vitesse (économie)
2. Réagir à un signal donné, dans des positions différentes et variées.
3. Stabiliser la création de vitesse (Premières foulées)

- 1) Pour produire de la vitesse, le coureur doit accepter d'explorer l'espace avant et les limites de son équilibre à des fins de propulsion efficace. Avec les élèves on partira de la position verticale pour les conduire à la position quadrupédique. Cependant tous ces exercices de mise en action et de construction de la propulsion que nous proposons pourront être réalisés en guise de gammes du départ pour les athlètes plus confirmés.

Exemples de situations: Basculer pour créer de la vitesse.

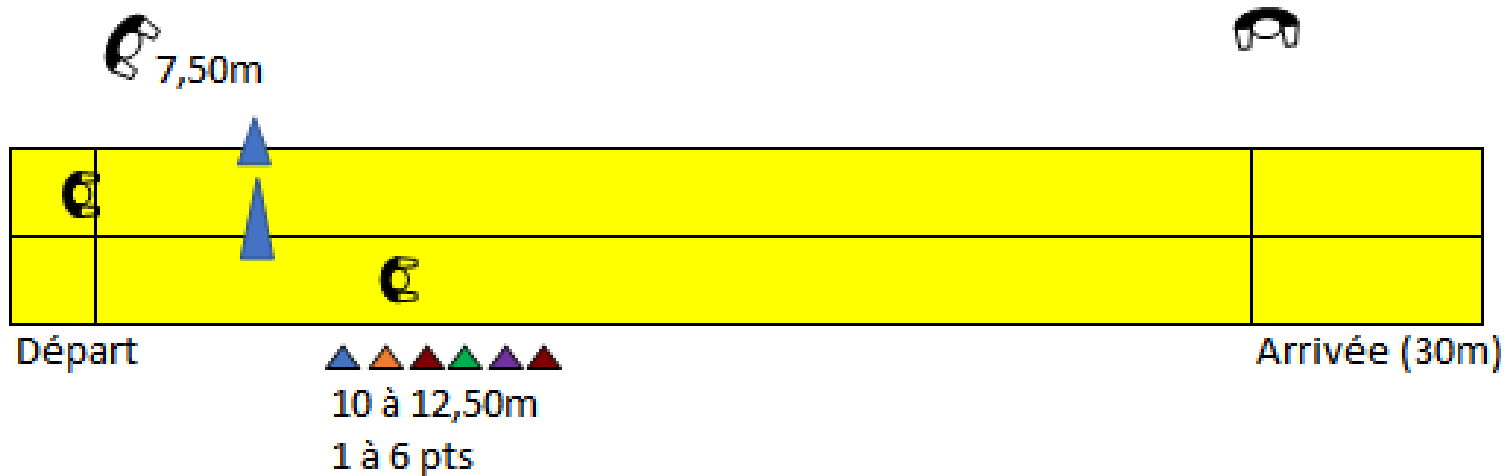
Produire de la vitesse

- 1) Exemple: Debout, les bras le long du corps, se laisser tomber en conservant l'alignement cheville/genou hanche épaule pour se mettre en action.
- 2) Avec mains sur les genoux
- 3) On cherchera à complexifier ces exercices avec des mains tenues dans le dos et en poussant le coureur.
- 4) En duel, en plaçant les coureurs dans une position inclinée vers l'avant en les maintenant, et se dérober sans prévenir. La chute ainsi provoquée facilitera la création de vitesse avec un coût minimal.
- 5) En travail de fente (entre une ligne) effectuer plusieurs fois,
- 6) En duel, course arrière sur 3m, puis partir vers l'avant sur 10m
- 7) Sur une jambe tendue en équilibre et placement des bras.

La notion de prise de marque

Objectif : apprendre à partir lors du passage du D sur une marque. Se mettre en action rapidement et efficacement

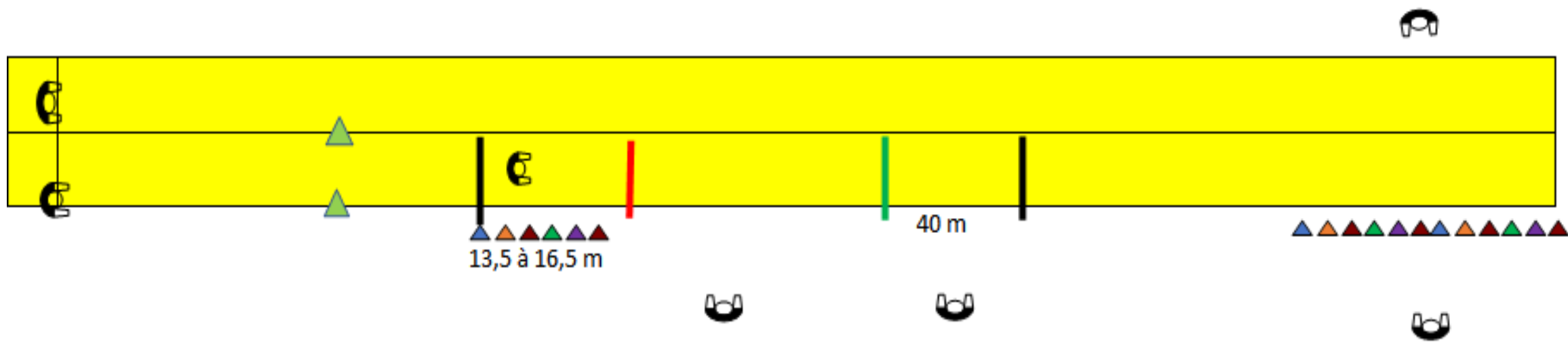
But : R met en jeu des points en fonction de sa distance de départ par rapport à R.



Simplification : un juge donne le départ à R lorsque D passe sur la marque (évite à R de courir en regardant vers l'arrière)

La notion de prise de marque

Le 10^m en 2/1



Variable : chronométrage de la zone de transmission, bonification en fonction de la zone (interdite, confort, performance)

Mode de transmission : témoin, témoin frappé

Observation : résultats, zone de transmission, distance D/R, respect de la marque de départ, transmission (signal sonore, trop tôt, trop tard, transmission rapide...)

Outils : vidéo

Notre fil rouge: le 10"

Seule épreuve athlétique en équipe, le relais est aussi avant tout une activité sportive et ludique qui consiste à produire des performances. De la création d'énergie, par une mise en action, et de conservation de vitesse, avec un maximum d'efficacité pour produire la meilleure performance à plusieurs.

Le but du jeu consiste à atteindre sa vitesse cible, voir la dépasser, lors d'un relais à deux sur 10".

Plus visuel que l'habituel 2X30, ce choix permet d'accéder directement à son résultat de manière claire et adaptée

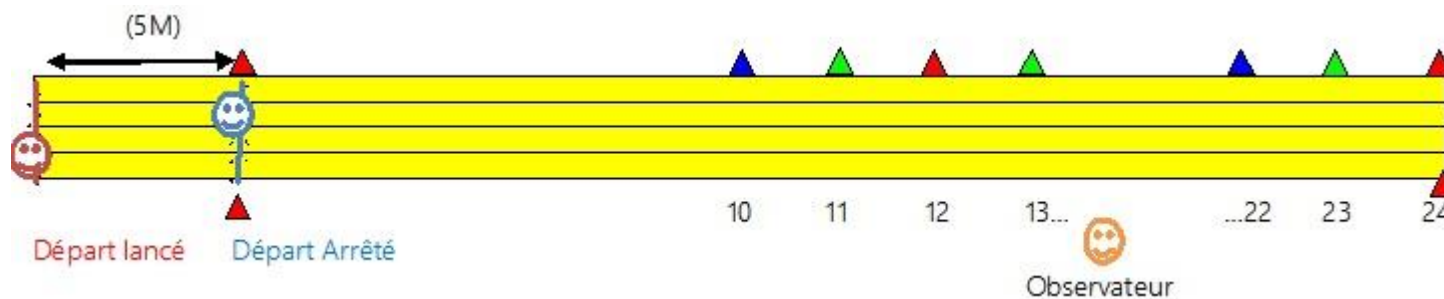
Cette pratique s'inspire d'une proposition de Ghislain Hanula et Eric Llobet «faire jouer au relais vitesse pour permettre d'apprendre: le 12"» Les cahiers du CEDREPS N°11, Edition AEEPS, 2011

Situations de référence du Relais 10''

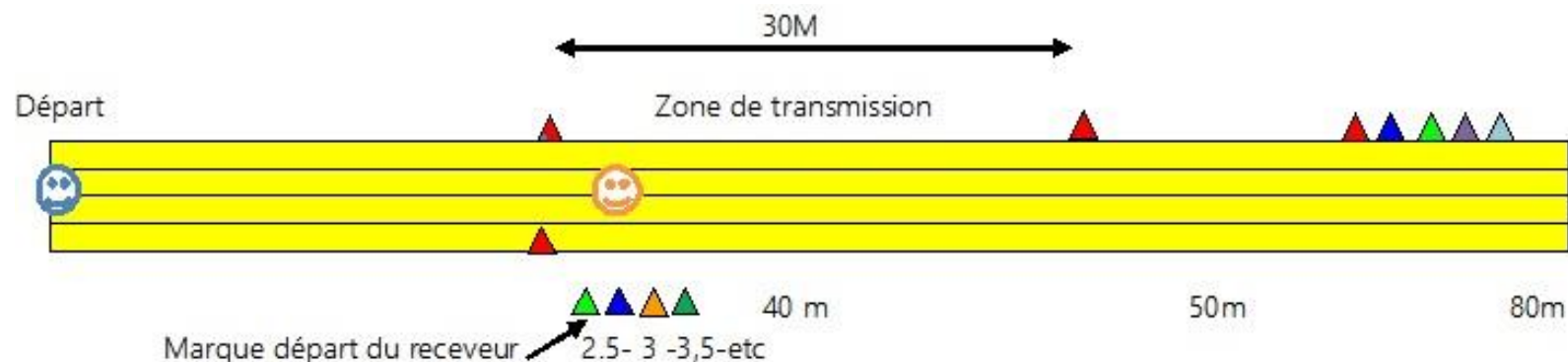
Dans un premier temps, chaque coureur établit sa vitesse cible individuelle. Le calcul s'effectue sur 5''

Le dispositif : Le 1er plot est situé à 14 m et représente 10 km/h

Les autres plots sont placés ensuite tous les 1km/h



Dans un second temps, les élèves cherchent à réaliser la meilleure performance sur un relais à deux sur 10''



Tâche complexe

Proposition de tâche complexe - APSA Support : Relais/Vitesse - Cycle n°4

Compétence attendue	Il s'agit de permettre aux élèves de développer les ressources nécessaires en vue de la meilleure réalisation possible d'une transmission de témoin à pleine vitesse, en auto-organisation, et à analyser collectivement l'activité ainsi générée à partir de critères d'observation et d'outils d'appréciation, externes et internes, pour identifier le moment du départ du receveur. Les élèves se projettent en formulant un projet de performance au regard de leurs propres ressources de manière à les exploiter de manière optimale pour performer à une échéance donnée.	
AFC visés (attendues de fin de cycle)	A1 : Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser A2 : Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort A3 et A4 : maîtriser les rôles d'observateur et de juge. Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.	
Compétences du socle évaluées	D1. Les langages pour penser et communiquer dont notamment D2. Les méthodes et outils pour apprendre D4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques	
But pour les élèves	Par groupe de 6, les élèves (2 athlètes, 2 juges, 2 observateurs) essayent de se rapprocher le plus possible de la ligne d'arrivée théorique sur un temps de course de 10". Les zones de transmission sont visualisées (3) confort - performance Le groupe dispose de 45' pour faire passer les 3 groupes plusieurs fois pour atteindre leurs objectifs. Chaque passage est apprécié par les observateurs et validé par les juges.	
Objectifs	Optimiser la vitesse de transmission. Les 3 éléments à travailler : - MOTRICITE D'ECHANGE = apprendre à donner et recevoir - ADAPTATION VITESSE = quand partir (receveur). - COMMENT PARTIR = compression ressort, bascule, poussée.	
Mise en œuvre	Etape 1 : découvrir, constituer les binômes, s'investir dans les rôles: Dans un premier temps, les élèves se concertent pour définir les binômes, et la vitesse cible ou ligne d'arrivée (plot à atteindre = vitesse) Passer par tous les rôles (athlète, juge, observateur) Etape 2 : réaliser, aider, observer Déroulement : chaque binôme tente de se rapprocher de la vitesse cible (3 essais) avec concertation entre chaque essai, sur les ajustements nécessaires. Chaque binôme réalise un 1er essai. Les observateurs font un premier bilan en fonction de la réussite ou non et de ce qui n'aurait pas fonctionné. Les coureurs confirment ensuite sur le 2° et le 3° essai la vitesse cible, ainsi que les repères pour transmettre le témoin. Etape 3 : transformer. En cas d'échec sur deux essais sur la valeur cible, le binôme pourra éventuellement réduire de 1km/h sa valeur cible.	
Consignes aux observateurs-coachs : éléments observables	1. Observer le respect de la zone réglementaire 2. Observer la concordance des vitesses lors du passage du témoin. 3. Point de départ du relayeur	
Variables de Simplifications/ Complexifications	1. Donner la possibilité de faire un essai supplémentaire. 2. Donner la possibilité de réduire la vitesse cible de 1km/h 1. Rajouter 1km/h à la valeur cible 2. Modifier la composition du binôme	
Organisation matériel	1er plot (symbolique) à 50m = 18km/h puis 1 plot tous les 1km/h - Valeur de référence pour 1km/h = 2,80 m	

Relais inversé

Des équipes se rencontrent, en partant, à l'envers de leur vitesse cible. Par exemple une équipe part du plot 26 Km/h et une autre du plot 18 Km/h.

Le passage de témoin a lieu dans une zone de transmission de 30m. Chaque binôme s'organise pour le calcul des « marques » du passage du témoin.

(A partir de ses connaissances sur la situation du 10")

A l'arrivée, 3 zones de 2,50m sont installées.

Si les 2 coureurs arrivent dans la même zone à l'arrivée. Il y aura « égalité »,

Si le 1° receveur arrive et que le 2° coureur a 1 zone d'écart avec le vainqueur, « revers » de l'équipe 2°. S'il y a 2 zones d'écart, ce sera une défaite de l'équipe 2°.

La victoire vaut 3 points, « l'égalité »: 2 points, le « revers »: 1 point et la « défaite »: 0 point.

CHAMP D'APRENTISSAGE

1

STRATEGIE D'APPRENTISSAGE

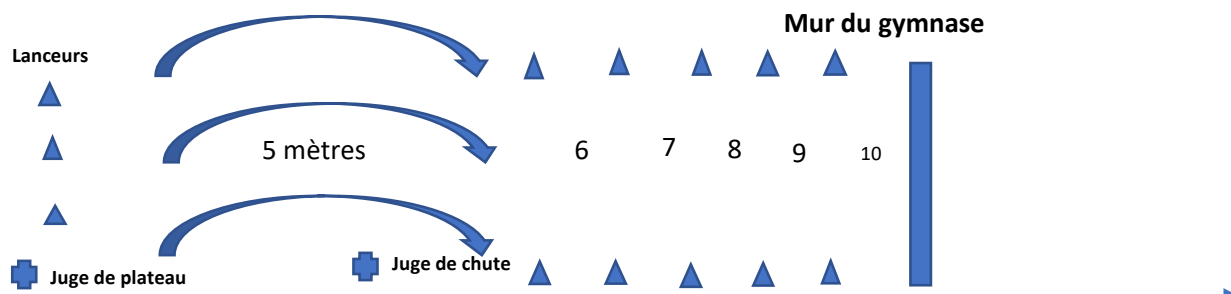
ATELIER N°1 LANCER en "POUSSEE"

Leçon N°1 : les appuis

Matériel

3 médecines ball - 13 coupelles - 1 ruban de 20 mètres

DESCRIPTIF DE L'ATELIER



Faire 2 groupes égaux : ATHLETES et JUGES

Echauffement spécifique : Réaliser 1 série de 10 pompes (sur les genoux) et 1 série de groupé/dégroupé

Rotation à la mi-temps

	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE	OBSERVABLES
ATHLETE	<ul style="list-style-type: none"> > Lancer derrière le plot > Médecine ball tenu à 2 mains au niveau du cou/machoire, coude lanceur haut > Lancer/récupérer au signal donné par le juge <p><u>Lancer dans les 3 positions suivantes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1- a genoux, assis sur les talons 2- en fente avant, genou arrière au sol 3- debout, pieds décalés 	<ul style="list-style-type: none"> > La performance est améliorée à chaque étape > Le médecine ball est collé au cou lors du lancer > La sécurité est respectée (lancer/récupérer au signal) 	
JUGE	de plateau	<ul style="list-style-type: none"> > Donner l'autorisation de lancer lorsque tous les lanceurs sont derrière le plot > Donner l'autorisation de récupérer lorsque tous les lanceurs ont lancé 	<ul style="list-style-type: none"> > Fonctionnement respecté (sécurité)
	de chute	<ul style="list-style-type: none"> > Annoncer la zone de chute 	<ul style="list-style-type: none"> > Bonne zone indiquée

Placements Plots - Relais

Km/h	5" distances plots (M)	10" distances plots (M)
10	14	28
11	15,4	30,8
12	16,8	33,6
13	18,2	36,4
14	19,6	39,2
15	21	42
16	22,4	44,8
17	23,8	47,6
18	25,2	50,4
19	26,6	53,2
20	28	56
21	29,4	58,8
22	30,8	61,6
23	32,2	64,4
24	33,6	67,2
25	35	70
26	36,4	72,8
27	37,8	75,6
28	39,2	78,4
29	40,6	81,2
30	42	84
31	43,4	86,8
32	44,8	89,6
33	46,2	92,4
34	47,6	95,2
35	49	98

Valeur moy.
référence:

5" = 1,40m

10" = 2,80m

Technique de chronométrage : L'idéal est de disposer d'un compte à rebours. Avec ou sans compte à rebours, tenir le chronomètre à bout de bras et le garder aligné entre les yeux du chronométreur et le coureur du début à la fin de la course (suivre le coureur avec le bras). Regarder le chronomètre en vision centrale et le coureur en vision périphérique. Repérer le plot atteint à 5 ou 10".

Placement des plots, en mètres depuis le départ, avec un premier plot à 13km/h. Pour le 5" départ lancé, reculer le départ du 5" départ arrêté de 10 ou 15m

Lors du relais 10", le receveur se place à la moitié de la vitesse cible moins trois plots en direction du départ. Autre mode de calcul : on prend la vitesse cible la plus rapide de la classe (par exemple 28 km/h) et la plus lente (par exemple 18 km/h). La moyenne est de 23 km/h. On place un départ dans un couloir entre 18 et 23 km/h (soit à 20,5 km/h) pour les élèves ayant une vitesse cible entre 18 et 23 km/h, et un départ dans un autre couloir entre 23 et 28 km/h soit 25,5 km/h pour les élèves ayant une vitesse cible entre 23,5 et 28 km/h

Éléments d'organisation des situations de référence du Relais 10''

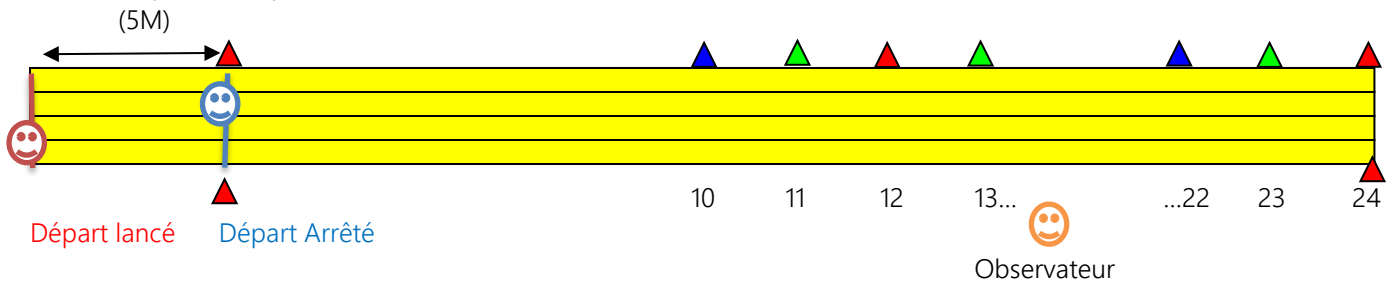
- 5''
- 10'' relais (à 2)

Dans un premier temps, chaque coureur établit sa vitesse cible. Le calcul s'effectue sur 5''

Le dispositif :

Le 1er plot est situé à 14 m et représente 10 km/h

Les autres plots sont placés ensuite tous les 1km/h



Le calcul

La valeur de référence = 1,40 m

Vitesse du donneur : départ arrêté sur 5'' = X km/h

Vitesse du receveur : Départ lancé sur 5'' = X km/h

Vitesse cible du relais = moyenne des 2 vitesses

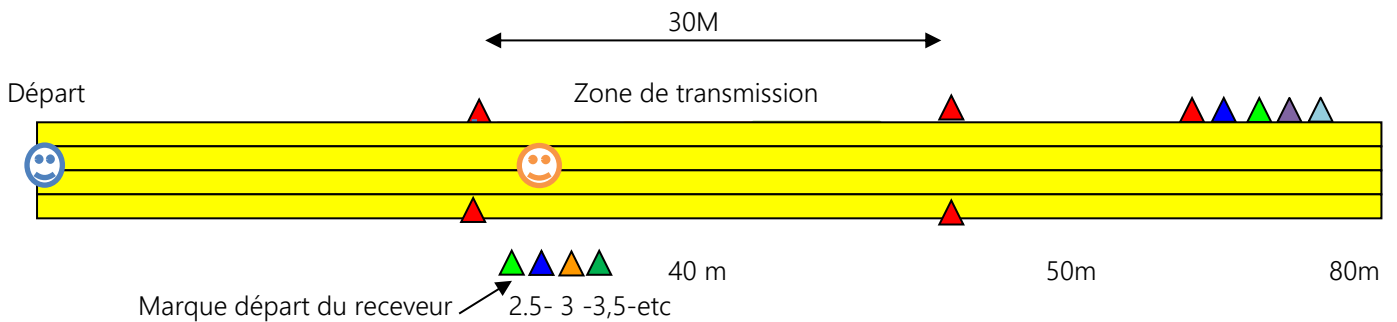
Pour le départ lancé du receveur = le chrono est déclenché lorsque l'élève passe entre les deux plots du départ

Exemple :

Donneur = 24km/h

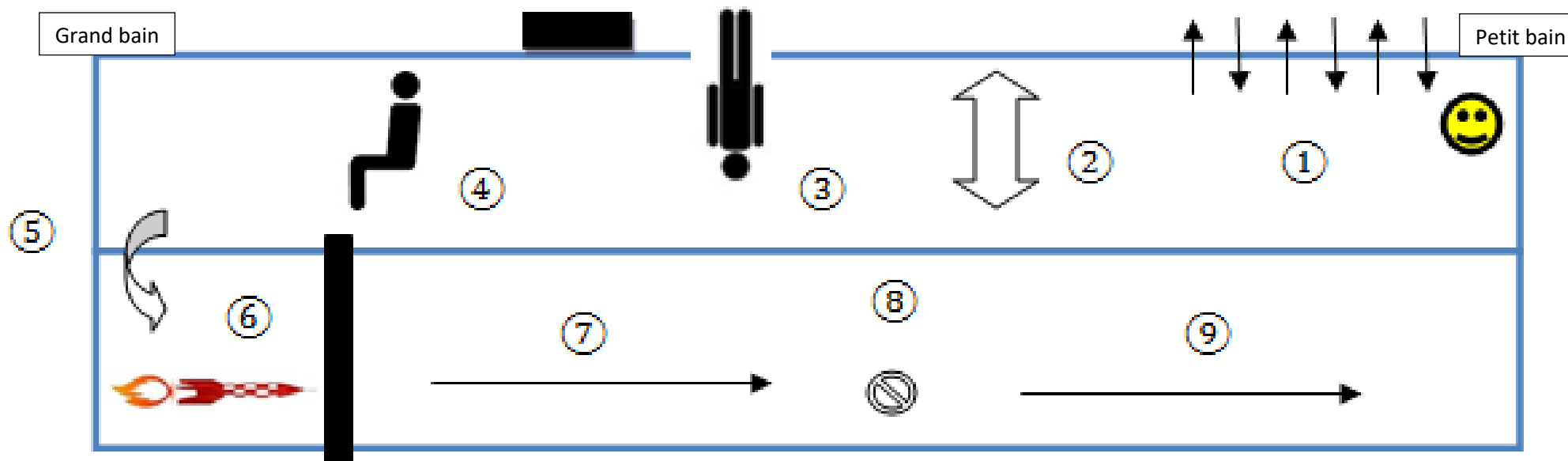
Receveur = 22km/h

Vitesse cible = 23km/h



L'entrée de « zone » est commune à tous les « Donneur » - plusieurs plots de prise de « marque » pour le « Receveur » distant pour le 1er à : 2,50m, puis tous les 0,50m.

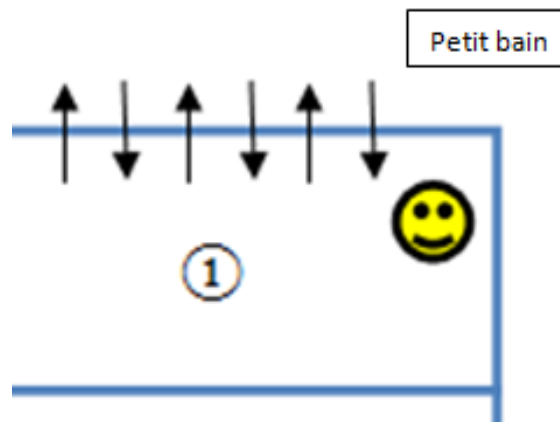
PARCOURS d'ECHAUFFEMENT – NATATION CYCLE 3



- ① S'asseoir – aller dans l'eau
- ② Bouchon 3x
- ③ Mollets sur bord : passer de assis à allongé sur le dos et se laisser glisser jusqu'à la ligne d'eau
- ④ Assis sur planche, se propulser à l'aide des bras
- ⑤ Passer sous la ligne
- ⑥ Coulée ventrale à partir du mur (position « fusée » - passer sous la perche)
- ⑦ Crawl Water-Polo
- ⑧ Aller toucher un objet au fond de l'eau
- ⑨ Crawl avec retour bras sous l'eau (le long du corps)

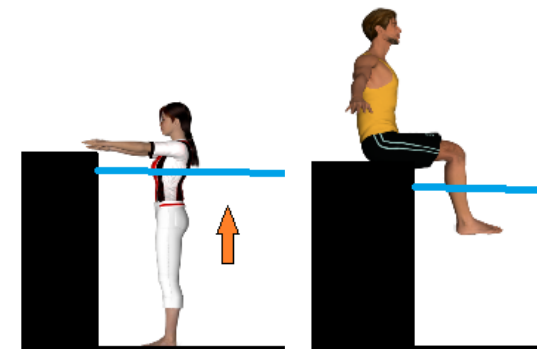


Echauffement des bras



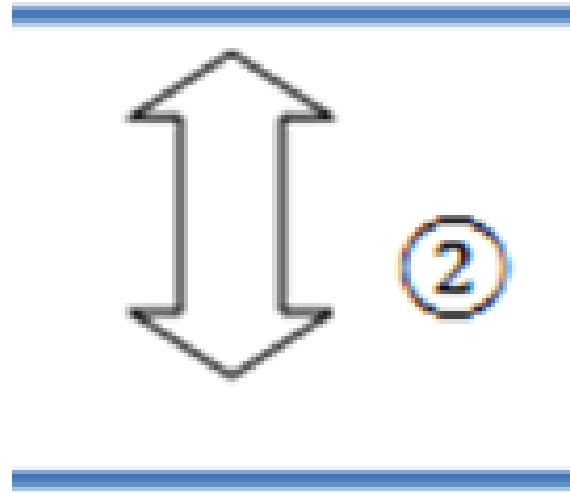
6 à 10 fois de suite

- Dans l'eau, face au mur, pousser sur les bras pour s'asseoir sur le bord



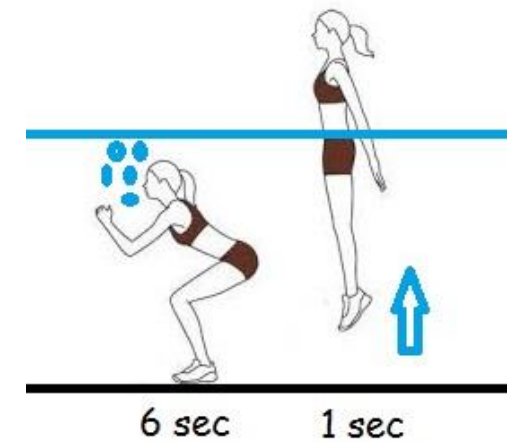
2

LE BOUCHON



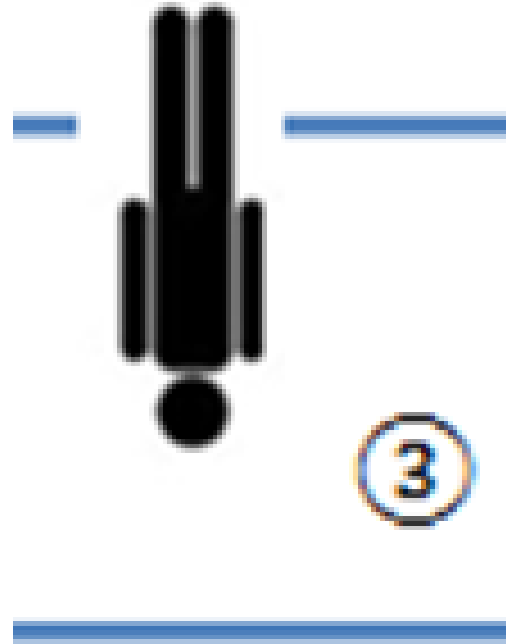
3 x de suite

- Sous l'eau faire des **bulles** pendant **6 sec.**
- Pousser sur les jambes pour remonter et prendre **1 inspiration (1 sec).**

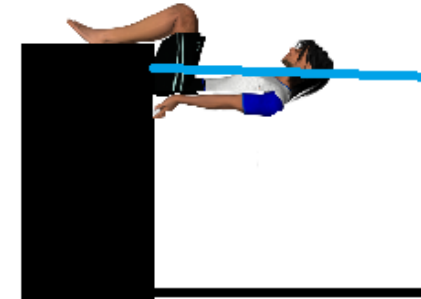


3

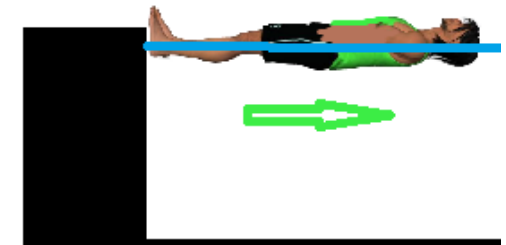
S'allonger sur le DOS



- Mollets sur le bord
- Fesses contre mur
- Oreilles dans l'eau



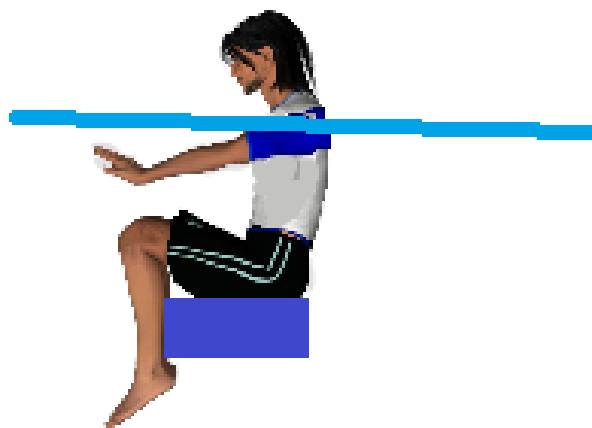
- Allonger les jambes et décoller les fesses du mur.
- Oreilles dans l'eau





ASSIS sur LA PLANCHE

Avancer avec les bras



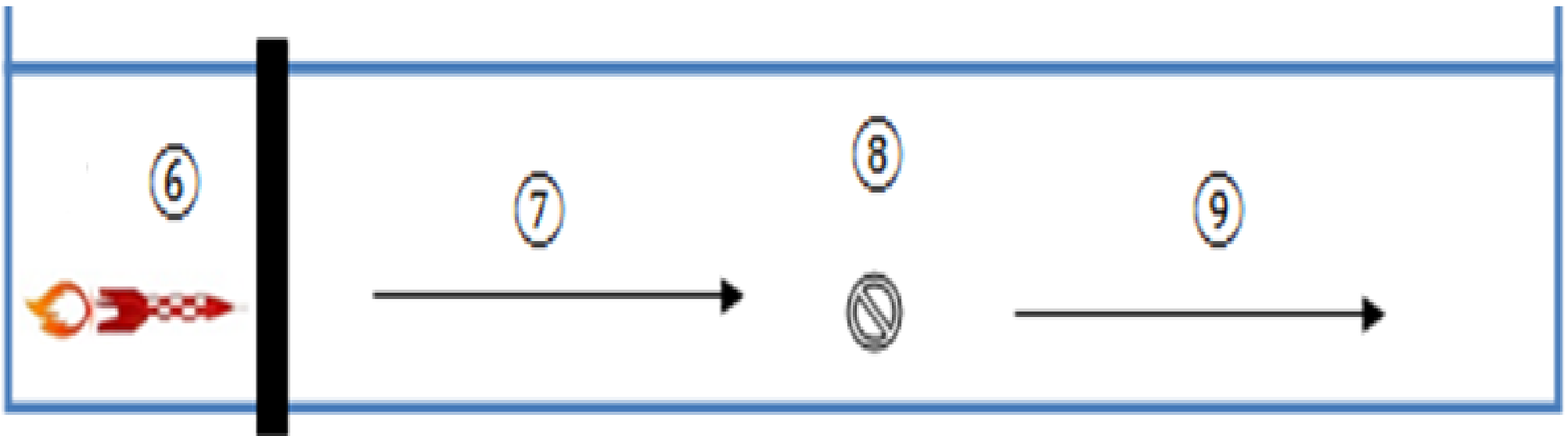
- Contracter son ventre pour rester assis.
- Pousser l'eau vers l'arrière pour avancer.



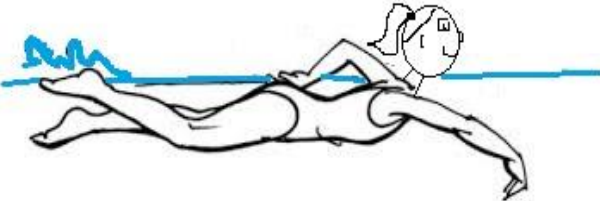
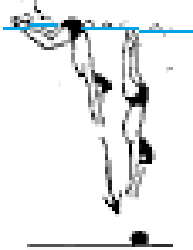


Passer sous la ligne

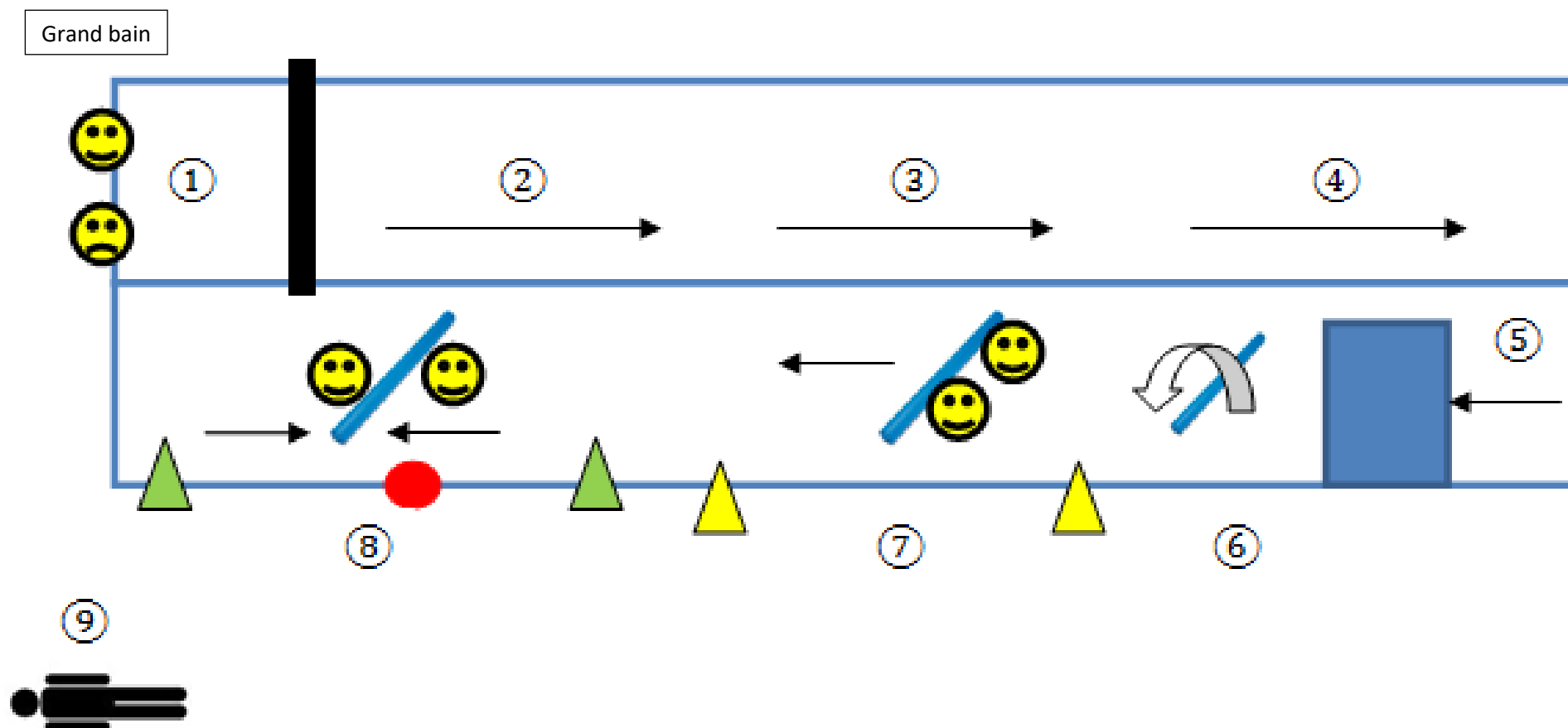


- Prendre une grande inspiration.
- Nager sous l'eau pour ne pas toucher la ligne.



<p>⑥</p>	<p>COULEE VENTRALE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pousser sur le mur - Position fusée - Passer sous la perche 
<p>⑦</p>	<p>CRAWL WATER-POLO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder devant – tête hors de l'eau
<p>⑧</p>	<p>TOUCHER L'OBJET AU FOND</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre une grande inspiration - Plongeon canard
<p>⑨</p>	<p>CRAWL – RETOUR DES BRAS DANS L'eau</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tête dans l'eau : souffler - Ramener la main le long du corps

PARCOURS d'ECHAUFFEMENT – NATATION CYCLE 4

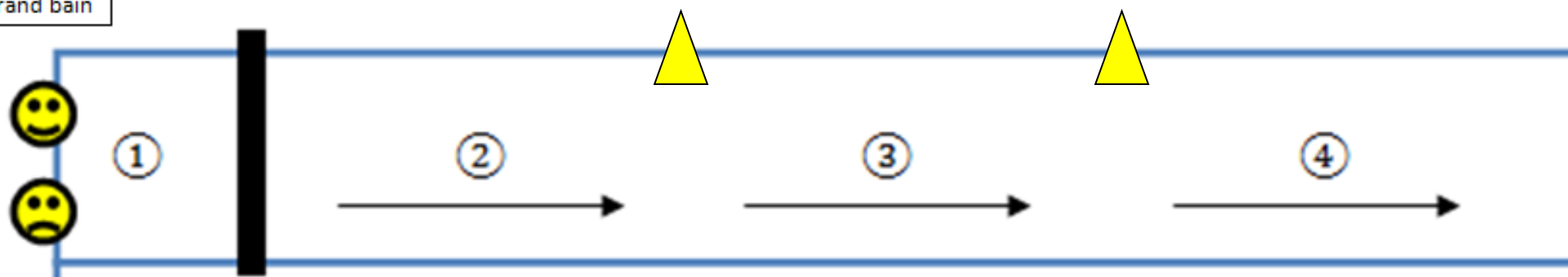



- ① Plongeon (assis ou debout) + coulée avec passage sous la perche.
- ② Battements de jambes (5 sur le ventre / 5 sur le côté / 5 sur le dos ...)
- ③ Dos nage complète : rechercher amplitude
- ④ Crawl Nage complète : rechercher amplitude

- ⑤ Roulade avant autour de la frite
- ⑥ Pousser la frite à deux (batts)
- ⑦ Bataille de battements
- ⑧ Le « Fakir » (gainage/placement du bassin)

⑤ Coulée ventrale avec passage sous le tapis

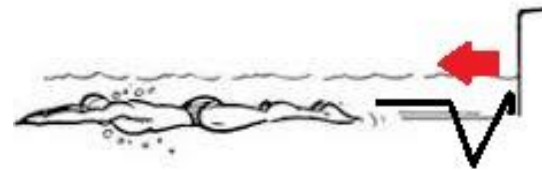
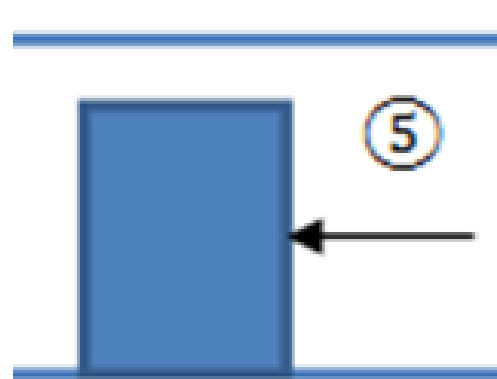
Grand bain



①	<p>PLONGER ASSIS ou DEBOUT + COULEE VENTRALE SOUS LA PERCHE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menton Poitrine - Les Mains en premier dans l'eau - Pousser sur les jambes - Position FUSEE 
②	<p>BATTEMENTS de JAMBES : 5 sur le ventre / 5 sur le côté / 5 sur le dos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ventre et dos => petite MOUSSE
③	<p>DOS nage complète => AMPLITUDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oreilles dans l'eau - Regarder au plafond - Bras en opposition
④	<p>CRAWL nage complète => AMPLITUDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Inspiration 3 temps - Entrer la main loin devant - Sortir main à la cuisse - Retour bras relâché

5

COULEE VENTRALE



- Position FUSEE



- Ne pas toucher le tapis



ROULADE AVANT autour de la FRITE



- Tenir la frite au niveau du ventre
- Enrouler menton poitrine
- Se mettre en boule
- Souffler par le nez (bulles par le nez)



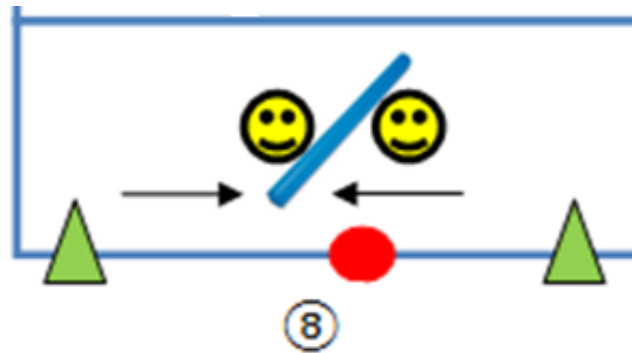
POUSSER LA FRITE A 2 en Battements



- Mains sur la frite
- Bras tendus
- Tête dans l'eau
- Battements de jambes (mousse)



BATAILLE de BATTEMENTS



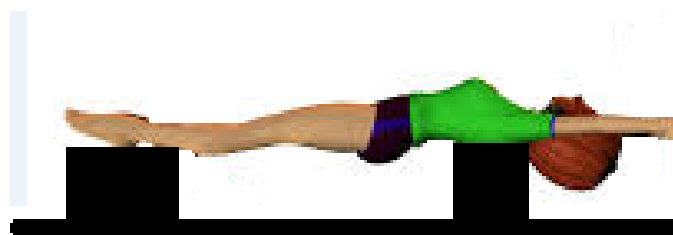
Pousser l'adversaire
jusqu'au cône vert.

- Mains sur la frite : FACE à FACE
- Bras tendus
- Tête dans l'eau
- Battements de jambes (mousse)

- 1 élève disp. = arbitre

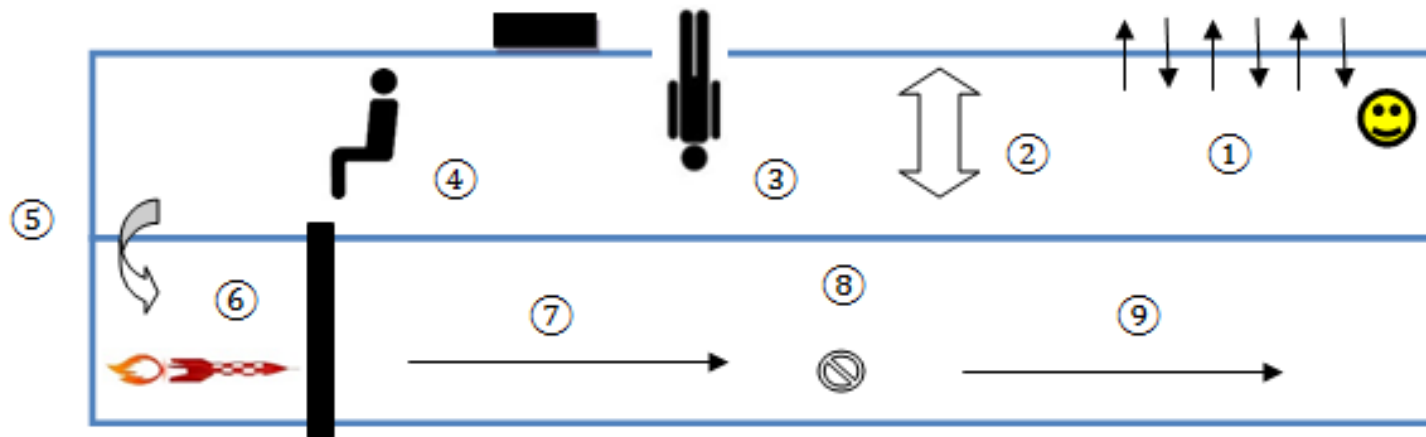


LE « FAKIR »






Tenir 15 sec

- Aligner pied – bassin –
épaules – bras
- Contracter les
jambes/les fesses/le
dos



Améliorer le crawl

<u>OBSERVABLES</u>	Exemples SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
<p><u>Tête du nageur dominante relevée</u></p>	<p>*construire l'expiration longue et aquatique et l'inspiration brève (réflexe): le bouchon (6sec bulles en boule au fond du bassin / 1sec inspirer rapidement). Idem sur des battements (8batts je souffle avec des bulles / 2 battements j'inspire).</p> <p>*construire l'expiration longue aquatique pour que l'inspiration soit courte, même si elle se fait devant dans un premier temps : sur place, une planche sous le ventre, un bras devant je fais de grosses bulles et lorsque je n'ai plus d'air j'inspire bouche ouverte du côté où mon bras est le long du corps ; pour inspirer je dis NON avec la tête</p> <p>* idem avec flotteurs dans les mains / bras en opposition => inspirer sur le côté (se servir du bras avant comme d'un oreiller)</p> <p>* idem ci-dessus + décomposer les actions : souffler bras en opposition / inspirer sur le côté / remettre la tête dans l'eau / tourner les bras.</p> <p>*se déplacer uniquement avec les jambes en gardant les mains aux cuisses (on enlève ainsi les appuis avant qu'ils ne permettent de prolonger l'inspiration)</p> <p>*nager en crawl et passer sur le dos (sans redresser la tête) chaque fois qu'on veut inspirer)</p> <p>*nager avec un bras devant (poings fermés) et inspirer en posant l'oreille sur le bras (image de l'oreiller)</p> <p>*jeux autour de l'expiration, balles de tennis de table, souffler à la surface pour la faire avancer (défis)</p>

<p><u>L'élève mouline, fréquence élevée</u></p>	<p>*Sur 15 à 25m rechercher à diminuer l'indice de Verger (nombre de coups de bras+ secondes)</p> <p>*réaliser une distance (15 à 25m) en faisant le moins de coup de bras possible, chercher loin devant, gratter le fond bras tendu, accélérer et pousser jusqu'à main cuisse, se laisser glisser, jambes isolées par le pull boy</p> <p>*nager en rattrapé sur planche, sur pullboy</p> <p>* Pour sentir les appuis bras => nager avec flotteurs dans les mains / ou avec des plaquettes. Faire ressentir la différence en faisant nager poings fermé / ou avec 1 doigt...</p>
<p><u>Les fesses (et les jambes s'enfoncent)</u></p> 	<p>* en costal-jambes, un bras le long du corps, épaule sortie de l'eau l'autre bras tendu devant, lors de l'inspiration le regard passe du fond du bassin au plafond</p>
<p><u>Les jambes s'écartent</u></p> 	<p>*crawl avec pull boy entre les jambes, aux chevilles</p> <p>*Crawl avec une planche entre les cuisses</p> <p>*battements sur les côtés, une planche tenue à une main</p>
<p><u>L'entrée de la main vers l'intérieur</u></p> 	<p>*crawl râteau, les doigts frôlent la surface</p> <p>*Crawl toucher fesse, épaule, tête</p> <p>*crawl waterpolo, retour aquatique vers l'avant</p>

<p><u>Le corps du nageur n'est pas suffisamment gainé</u></p>	<p>*travail des glissées ventrales, coulées ventrales, atteindre le plot le plus éloigné, toucher l'anneau posé au sol le plus éloigné</p> <p>*crawl (ou dos) effectué avec une balle de tennis / un pain de ceinture/ des plaquettes dans chaque main (sensation de ramener le maximum d'eau vers soi)</p> <p>*nage avec pull boy, planche entre les cuisses, pull boy entre les chevilles</p> <p>*nager en crawl avec un pain de ceinture coincé entre le cou et le menton sur quelques mètres</p> <p>*nager en inspirant tous les 4-5-7 mouvements</p> <p>*départ au coup de sifflet dans l'eau sans appui en étoile ventrale (crawl) ou dorsale (dos), réaliser une demi longueur le plus vite possible</p> <p>*en dos, un pain de ceinture sur le front, se déplacer sur une demi longueur sans le faire tomber</p> <p>* le fakir : gainage hors de l'eau</p>
---	--

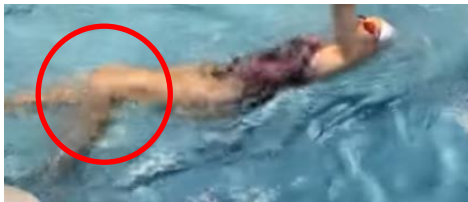
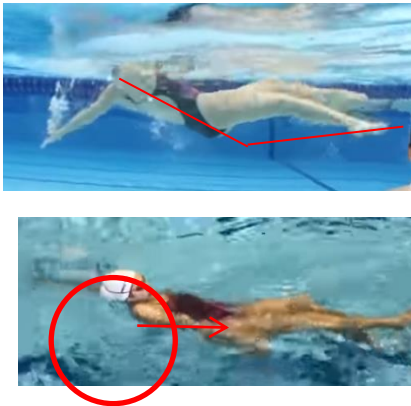
Amélioration du virage en crawl (niveau 4è 3è)

<u>situations</u>	<u>Mise en œuvre</u>
<p style="text-align: center;"><u>1</u></p> <p>Condition : en petite profondeur.</p>	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - allonger son corps à l'horizontale (corps aligné): - se mettre en boule (corps groupé) - aller toucher ses pieds avec ses mains ; fermeture tronc-jambes (corps carpe) <p>Évolution : même situation en profondeur.</p>
<p style="text-align: center;"><u>2</u></p> <p>Condition : en moyenne ou grande profondeur</p>	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - en surface, faire le dauphin en réalisant des ondulations, bras au corps (il est possible d'utiliser des palmes pour favoriser les ondulations) ; - effectuer un plongeon canard et sentir l'élévation du bassin au moment de la flexion de la tête. <p>- en déplacement : nager en crawl, tous les 5 cycles, amener les 2 mains aux cuisses puis roulade.</p>

<p style="text-align: center;"><u>3</u></p> <p>Condition : une ligne d'eau.</p>	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer au-delà de la ligne d'eau en tournant par-dessus ; - se retrouver en extension dorsale (ligne à bout de bras) ou ventrale après retournement à gauche, à droite <p>Idem avec une frite : tourner autour (frite au niveau du ventre).</p>
<p style="text-align: center;"><u>4</u></p> <p>Condition : grand bain.</p>	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - dos au mur. Se maintenir en position verticale par des mouvements de godilles avant l'exécution : - tourner en accentuant la flexion de la tête et l'enroulement du rachis au moment du déclenchement. <p>COMPLEXIFICATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'enfoncer et se placer profilé, bras en hyper extension avant de pousser sur le mur ; - ajouter une coulée ventrale pour le retour en surface.
<p style="text-align: center;"><u>5</u></p> <p>Condition : petite profondeur avec aide puis sans ; anneaux placés au fond du bassin (repères visuels).</p>	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - départ du « T » noir en position ventrale ; enclencher la rotation frontale à l'approche des anneaux, mains orientées vers le bas - au moment du contact des pieds avec le mur. Amorcer une 1/2 vrille par vissage du haut du corps (tête/épaules) pour se placer sur le ventre - pousser et rester corps aligné jusqu'au retour en surface. <p>COMPLEXIFICATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - départ depuis la ligne des drapeaux (5 m du mur) ou à une 1/2 longueur de bassin, dans le but de nager-virer-nager

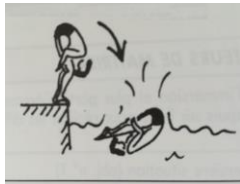

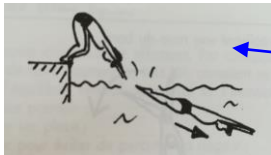
<p><u>Petite profondeur : approche du mur</u> <u>Virage crawl/dos</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le ventre, battements de jambes à l'approche du mur, tenir une planche derrière soi. Tourner sans lâcher la planche et se retrouver sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête planche tenue.
---	---

Améliorer le dos

<u>OBSERVABLES</u>	<u>Exemples SITUATIONS D'APPRENTISSAGE</u>
<p><u>Battements : les genoux sortent de l'eau</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage avec palmes (ventre/dos/côté) pour faire sentir l'appui sur l'avant du pied. • Battements sur le dos avec la planche sur les cuisses et les genoux => mes genoux ne doivent pas venir taper dans la planche. • Observable : les « éclaboussures » doivent venir des pieds.
<p><u>Nageur à l'oblique, nage assis, Tête relevée</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Repères à donner aux élèves :</u> Les oreilles sont dans l'eau Je regarde le plafond Mon nombril doit être à la surface de l'eau <p>Le placement de la tête est déterminant dans le placement du corps.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour sentir cette position horizontale : à partir du mur, mollets sur le bord, relever le bassin / battements dos bras le long du corps (avec ou sans objet flotteur). - Le fakir (hors de l'eau)
<p><u>Le nageur zig-zag :</u></p> <p><u>Les appuis sont orientés sur les côtés</u></p>	<p><u>Il n'y a pas de roulis des épaules=></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras le long du corps, faire sortir l'épaule droite puis la gauche en alternance. • Idem avec un pull boy qui doit tenir en équilibre sur la tête (dissociation). • Nage avec plaquette pour sentir l'appui main+ avant bras. • Dos rattrapé bras tendu vers le plafond (avec ou sans flotteur) => le

	<p>bras hors de l'eau vers le plafond, e bras dans l'eau vers le fond)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sortir la main de l'eau par le pouce et entrer la main par l'auriculaire (rotation de la main qd elle est hors de l'eau).
<p><u>Le nageur se retourne à l'approche du mur</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre une planche contre le mur pour que l'élève ne se fasse pas mal à l'arrivée. • Prendre des repères extérieurs (couleurs des flotteurs de ligne d'eau/drapeaux) puis compter combien de coups de bras jusqu'au mur afin de pouvoir anticiper le contact avec le mur.
<p><u>Rattrapé aux cuisses</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flotteurs dans les mains (puis sans), bras en opposition (repères bras-oreille et main-cuisse) compter 5 sec et tourner les 2 bras en même temps pour retrouver les mêmes repères.

Améliorer le départ plongé

<p><u>Accepter la bascule (le déséquilibre) avant.</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Au bord, assis en boule sur une planche, basculer vers l'avant. • Au bord, mains sur les mollets, regarder son nombril => se laisser tomber en avant.
<p><u>Enchaîner chute+ coulée ventrale</u></p>  	<ul style="list-style-type: none"> • Départ assis / à genoux / accroupi => bras devant (une main par-dessus l'autre, la tête ne dépasse pas) et menton poitrine (regarder son nombril). Accepter la bascule puis se laisser glisser jusque sous la ligne d'eau. • Au fur et à mesure faire évoluer la position de départ jusqu'à la position haute (+ sur plot éventuellement)
<p><u>Pour éviter le plongeon qui finit</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Placer une perche ou un tapis à 2/3 m

<p align="center"><u>au fond du bassin</u></p>	<p>du mur => plonger avant l'obstacle puis glisser sous l'obstacle pour ressortir derrière l'obstacle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseil aux élèves : une fois dans l'eau relever la tête.
<p align="center"><u>Pour apprendre à pousser sur les jambes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter en bouteille (attention il faut une profondeur suffisante !) remonter vite en poussant au fond => a la remontée, mes épaules sortent de l'eau (voir mon nombril) / idem sans sauter en profondeur moyenne (pousser au fond pour sortir de l'eau le plus possible). • Obstacle collé au mur (tapis) : pousser fort dans les jambes pour plonger au-delà du tapis sans le toucher.
<p align="center"><u>Pour réagir au vite au départ</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Donner des signaux différents (visuels/sonores), jouer sur les incertitudes (de temps, de personne, de direction....) => des exercices similaires à l'athlétisme ! <p>Sous forme de jeux, de défis...c'est plus motivant pour les élèves.</p>

**Documents inspirés de données du site La Natation pour tous et formation FPC Natation
JSchmitt ET D.Aristide**

LECON 2 : Proposition de tâche complexe, APSA Support : NATATION DE VITESSE cycle n° 3

<p>Compétence attendue</p>	<p>En glissée ventrale, les élèves nagent en crawl le plus loin possible sur 10" permettant de définir un niveau de ressources ou plutôt une "DMN" une Distance Maximale Nagée, définissant le potentiel en mètres de chaque élève</p> <p>Des plots numérotés de grande dimension sont disposés tous les mètres le long du bassin à partir de 5m (Drapeaux à 5m)</p>
	<p>*Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</p>
<p>Compétences du socle évaluées</p>	<p>* Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur « Observer son camarade pour l'informer et l'aider. »</p> <p>*Développer sa motricité : Réaliser des efforts et enchaîner diverses actions pour se déplacer plus vite</p> <p>*S'approprier des méthodes et des outils : Identifier et hiérarchiser les axes de travail personnel. Se situer dans sa progression.</p> <p>* Partager des règles : Assumer différentes fonctions nécessaires au déroulement d'une prise de performance. Echanger sur les stratégies pour être plus efficace. Comprendre l'intérêt de ces échanges pour sa propre pratique.</p>
<p>But pour les élèves</p>	<p>Par groupe de 3 (1 nageur, 1 chronométrateur, 1 juge) les élèves essayent de se rapprocher le plus possible du dernier plot situé à 15m</p>
<p>Objectifs</p>	<p>1) Optimiser la vitesse de nage Les 3 éléments à travailler *MOTRICITE : Coordonner les différentes actions motrices propulsives, la respiration, l'équilibre *ADAPTATION DE LA VITESSE : identifier l'espace à franchir grâce à des plots de couleurs disposés tous les mètres sur le bord de la piscine. *COMMENT PARTIR : compression ressort, poussée, équilibre 2) Mettre en place un contrat de progrès (améliorer la distance parcourue en 10sec)</p>
<p>Mise en œuvre</p>	<p>Etape 1 : découvrir, constituer des groupes, s'investir dans des rôles *NAGEUR : tente d'atteindre le plot le plus éloigné en 10 secondes *CHRONOMETREUR : utilisation du chronomètre, il le déclenche quand le nageur lâche le mur et annonce fort STOP à 10 secondes *OBSERVATEUR : relève le plot d'arrivée et se place au plot atteint</p> <p>Etape 2 : réaliser, aider, observer GROUPE DE 3 (nageur, chronométrateur-juge, observateur) Chaque nageur tente d'améliorer sa performance en 10 sec, 2 essais chacun, discussion avec l'observateur qui tient compte des observables : Pour gagner de la vitesse et atteindre une distance plus grande : *le placement de la tête : hors de l'eau, dans l'eau *utilisation des jambes : peu ou beaucoup de battements (mousse) *la fréquence des mouvements de bras</p>

	<p>* endroit le nageur a débuté son cycle de bras (preuve efficacité de la poussée du mur ou sur le plot) /entrée dans l'eau</p> <p>FICHES PLASTIFIEES visibles par les observateurs</p>
	<p align="center">Etape 3 : transformer, mise en projet</p> <p>*Atelier de remédiation (équilibre-respiration-propulsion cf. les exemples de SA)</p> <p>*Mise en projet : tableau avec choix ARGENT ou OR</p> <p>Tâche complexe en évaluation formative puis terminale : être capable d'améliorer sa performance initiale et d'affiner son projet au vue de ses ressources et de ses progrès</p> <p>En cas d'échec sur deux essais sur le plot cible, le nageur pourra viser une distance moins grande à atteindre en modifiant le plot visé à l'arrivée sur 10 secondes</p> <p>Le nageur confirme sur le 2^{ème} et 3^{ème} essai le plot cible à atteindre</p>
Consignes aux observateurs	*Se placer par groupe de 3, un nageur, un chronométrateur, un observateur
	<p>*relever des données grâce à des observables (placement de la respiration, position de la tête, coups de bras, battements...)</p> <p>*utiliser la vidéo (KINOVEA, VIDEO DELAY) : élèves dispensés ou enseignant, les croquis (affichés au tableau), observer 2 nageurs en parallèle en course défi, relever les caractéristiques de chacun, les comparer (application MULTICOMPTEUR ex : comptabiliser le nombre de fois où le nageur à la tête hors de l'eau, la tête dans l'eau)</p>
	*changer les rôles
Variables de Simplifications/ Complexifications	*Donner la possibilité de faire un essai supplémentaire
	*Donner la possibilité de réduire la distance à parcourir en 10sec
	*demander un départ plongé
	*Fixer une distance minimum à atteindre grâce aux plots de couleurs
	*Varier le temps de nage 20 secondes : comparer la distance parcourue à celle réalisée en 10 secondes

ETAPE 3 : FICHE NAGEUR / OBSERVATEUR mise en projet

*Je suis nageur : je pars au coup de sifflet pour atteindre la plus grande distance possible en 10 secondes en franchissant le plus grand nombre de plots

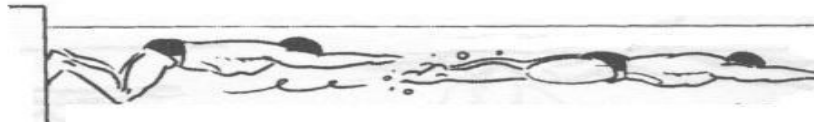
*Je suis observateur : je me place près du plot que mon nageur a décidé d'atteindre, je reporte sur le tableau la distance parcourue au 1^{er} essai case JAUNE, c'est un RESULTAT INITIAL que le nageur va tenter d'améliorer lors du 2^{ème} puis 3^{ème} essai

Après avoir tenu compte des conseils de l'observateur (étape 2), le nageur se fixe **avant le 2^{ème} essai et le 3^{ème} essai** un objectif de distance plus grande à atteindre (OR OU ARGENT), l'observateur se place au plot visé **reporte sur le tableau le nombre de mètres en plus visés par le nageur et valide par OUI ou NON**

<u>Résultats initiaux 10 secondes</u>	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m
<u>OR</u> <u>Mètres en plus visés</u>	+3	+3	+3	+3	+3	+2.5	+2	+1.5	+1.5
<u>Distance à atteindre en 10 s</u>	10m	11m	12m	13m	14m	14.5m	15m	15.5m	16.5m
<u>ARGENT</u> <u>Mètres en plus visés</u>	+2	+2	+2	+2	+2	+2	+1.5	+1	+1
<u>Distance à atteindre en 10 s</u>	9m	10m	11m	12m	13m	14m	14.5m	15m	16m

OBSERVABLES ETAPE 2

GLISSEE 1^{er} passage



- OUI
- NON

Numéro du plot où le nageur débute le mouvement des bras
1 plot tous les mètres
1^{er} passage

1-2-3-4-5-6-7

TETE dans l'eau 2^{ème} passage



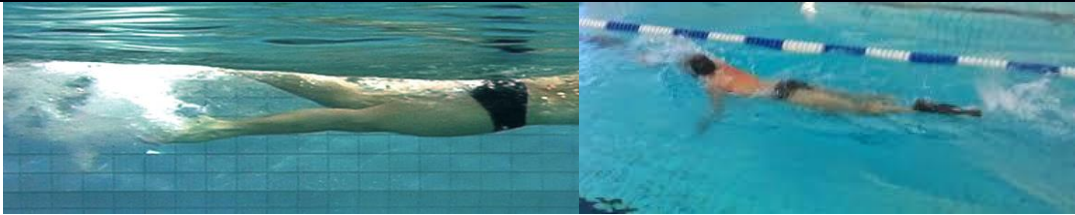
OUI

NON

BATTEMENTS

Mousse

2^{ème} passage



OUI

NON

MOUVEMENTS DES BRAS SANS ARRÊT ET DEVANT LE NAGEUR

(2^{ème} passage)



OUI

NON

LES LIENS DE LA TACHE COMPLEXE AVEC LE SOCLE

Les groupes de défi vont inciter les élèves à communiquer et à utiliser les données recueillies par les observateurs pour progresser

Domaine 1 : des langages pour penser et communiquer

La situation complexe implique un certain nombre de choix à faire, l'élève ne peut pas réussir sans entraînement. L'élève utilise le résultat de ses erreurs précédentes pour pouvoir faire des choix appropriés et progresser.

Domaine 2 : les méthodes et les outils pour apprendre

Les contrats obligent les élèves à faire des choix donc à prendre des initiatives et des responsabilités. La rotation dans les rôles (nageur/observateur/chronométreur/cnseil/planificateur) est aussi formateur.

Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen

Le barème sur l'indice de nage va inciter l'élève à s'intéresser aux principes d'efficacité propulsive (diminution des résistances à l'avancement en adoptant une attitude profilée, orientation des surfaces propulsives, longueur du trajet moteur...).

Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques

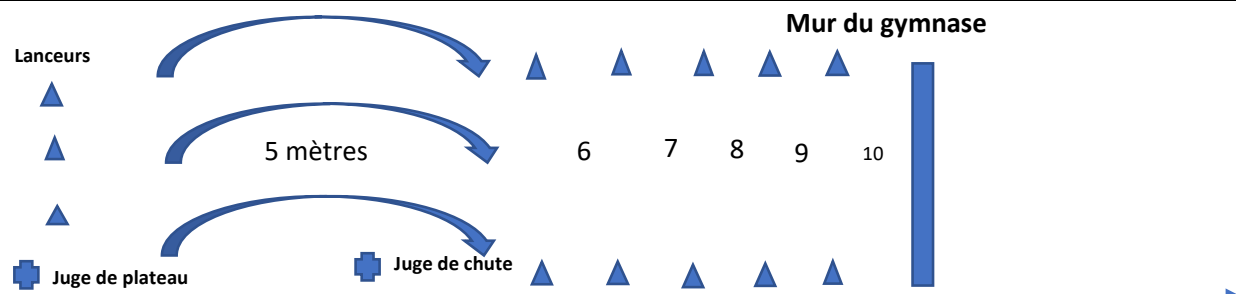
ATELIER N°1 LANCER en "POUSSEE"

Leçon N°1 : les appuis

Matériel

3 médecines ball - 13 coupelles ▲ - 1 ruban de 20 mètres

DESCRIPTIF DE L'ATELIER



Faire 2 groupes égaux : ATHLETES et JUGES

Echauffement spécifique : Réaliser 1 série de 10 pompes (sur les genoux) et 1 série de groupé/dégroupé

Rotation à la mi-temps

	CONSIGNES		CRITERES DE REUSSITE	OBSERVABLES
ATHLETE	> Lancer derrière le plot > Médecine ball tenu à 2 mains au niveau du cou/machoire, coude lanceur haut > Lancer/récupérer au signal donné par le juge Lancer dans les 3 positions suivantes : 1- a genoux, assis sur les talons 2- en fente avant, genou arrière au sol 3- debout, pieds décalés		> La performance est améliorée à chaque étape > Le médecine ball est collé au cou lors du lancer > La sécurité est respectée (lancer/récupérer au signal)	
JUGE	de plateau	> Donner l'autorisation de lancer lorsque tous les lanceurs sont derrière le plot > Donner l'autorisation de récupérer lorsque tous les lanceurs ont lancé	> Fonctionnement respecté (sécurité)	
	de chute	> Annoncer la zone de chute	> Bonne zone indiquée	