|  |
| --- |
| **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 soi  A3. Se connaître grâce à des indicateurs physiologiques  A4. - Respecter des règles d'organisation, de sécurité, d'hygiène de vie :  A6. Agir pour assurer l'intégrité physique et psychologique des autres | | | | | |  |  |  |  | |