|  |  |
| --- | --- |
| **CA:** | **APSA : Natation** |
| **Effets *ou* *repères de performance*** | Repères de performance : Barème – indice de nage ou table de verger 🡪 Repère quantitatif.  Sensation d’épuisement, de difficultés respiratoires 🡪 la fréquence de respiration augmente.  Qualité de la nage dégradée.  Distance de glisse au plongeon & coulée. |
| **Ressentis** | Je manque d’air, j’augmente mon débit respiratoire.  Mes bras me brulent. Ma nage est de plus en plus saccadée.  Mes bras tournent vite mais je n’avance pas.  La sensation de glisse, de vitesse.  Sensation de fatigue. |
| **Paramètres *sur lesquels pourra « jouer » l’élève*** | Intensité du travail en fonction des attentes 🡪 faible pour un apprentissage technique, plus élevée pour de la stabilisation, forte pour le réinvestir, faible pour la récupération.  Intensité élevée pour développer la vitesse.  Utilisation adéquate du matériel.  Plongeon : Alignement tête / bassin / pied ; Position sur le plot ; Phase d’envol ; Hauteur de la zone de départ (bord de la piscine, support d’un plot, plot)  Coulée : Position du corps ; reprise de nage ; mode de propulsion  Style de nage (Rapport A/F)/ Respiration |
| **Causes**  ***ou* *registres de régulation de soi*** | Etat d’épuisement à la fin d’un même exercice.  Plongeon :   * Position sur le plot : 🡪 Mettre les 2 pieds en avant ou pieds décalés. Jambes pliées. Déséquilibre avant sur le plot (essayer d’avoir les épaules le plus en avant du pied avant). Position des mains sur le plot (crochet au plot, bras en position « fusée »🡪 bras tendu mains l’une sur l’autre, tête entre les bras). Je descends mes épaules à la hauteur de mon bassin. * Phase d’envol 🡪je me mets en position fusée ( la tête reste rentrée entre les bras. Les bras restent en position tendues devant. Je pousse jusqu’à tendre mes jambes)   Coulée :   * Position du corps 🡪 Je garde la position fusée (Regard au vertical vers le fond de la piscine. La tête reste rentrée entre les bras tendus devant. Les mains restent l’une sur l’autre) * Propulsion & Reprise de nage 🡪 maintenir ma vitesse avec des ondulations, battements ou propulsion des bras (brasse)   Style de nage :   * Rapport A/F 🡪 Rattrapé avant/ Opposition Respiration 🡪 jouer sur le temps de respiration ; je respire sans ralentir. |