

**Compétence attendue :**

A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le vocabulaire spécifique : crawl, expiration, inspiration, coups de bras, battements de jambes, matériel utilisé.</i></li> <li>• <i>Les règles d'hygiène et de sécurité, active et passive, propres à l'espace aquatique.</i></li> <li>• <i>Les modalités de départ (lieu, position) et son importance dans la performance.</i></li> <li>• <i>Les règles de circulation dans une ligne d'eau.</i></li> <li>• <i>Les principes d'efficacité liés à :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>L'équilibre :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>alignement corporel horizontal.</i></li> <li>▪ <i>rôle joué par la tête dans l'alignement.</i></li> </ul> </li> <li>○ <i>La propulsion :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>rôle prioritaire des bras.</i></li> <li>▪ <i>amplitude des trajets moteurs.</i></li> <li>▪ <i>continuité des actions propulsives.</i></li> </ul> </li> <li>○ <i>La respiration :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>expiration aquatique active, longue et complète.</i></li> <li>▪ <i>Sa fréquence optimale des coups de bras (CB) pour réaliser la meilleure performance possible.</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les critères d'observation liés à l'équilibre, aux trajets moteurs des bras et à l'organisation respiratoire.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou le bord, corps gainé et profilé à l'entrée ou lors de la coulée.</i></li> <li>• <i>Exploiter la vitesse acquise lors du départ pour reprendre la nage en effectuant des battements de jambes en premier lorsque la vitesse décroît, tête dans l'alignement du corps.</i></li> <li>• <i>Agrandir le trajet moteur des bras en avant des épaules, dans la profondeur et en arrière tout en restant proche de l'axe du corps.</i></li> <li>• <i>Chercher « l'appui » en avant et accélérer les fins de trajets propulsifs.</i></li> <li>• <i>Réaliser des battements de jambes continus et réguliers pour maintenir l'axe du corps à l'horizontal et réduire le phénomène de lacet.</i></li> <li>• <i>Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible pour maintenir la tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et l'avant.</i></li> <li>• <i>Inspirer latéralement et brièvement pour limiter les déséquilibres corporels et la discontinuité propulsive.</i></li> <li>• <i>Finir sa course en touchant le mur sans ralentir.</i></li> <li>• <i>Gérer sa course en jouant sur l'amplitude des trajets moteurs pour réaliser la meilleure performance possible.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Identifier le ou les critère(s) en responsabilité : position de la tête / à la surface, nombre de coups de bras.</i></li> <li>• <i>Noter et communiquer des résultats et des informations fiables.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Respecter les règles de sécurité et d'hygiène relatives au milieu aquatique.</i></li> <li>• <i>Accepter le regard des autres.</i></li> <li>• <i>Etre respectueux des autres nageurs.</i></li> <li>• <i>Se concentrer avant le départ.</i></li> <li>• <i>Accepter les remarques adressées par l'observateur.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rester attentif et rigoureux tout au long de l'épreuve sur les indicateurs à recueillir.</i></li> <li>• <i>Etre vigilant par rapport aux comportements anormaux : arrêts au milieu du bassin, élève accroché à la ligne d'eau.</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

*Compétence 1 : Utiliser un vocabulaire juste et précis lors des commentaires et échanges relatifs aux observations.*

*Compétence 3 : Faire des hypothèses à partir de la mise en relation des différentes informations pour améliorer sa performance.*

*Compétence 6 : Avoir un comportement responsable au bord du bassin.*

*Compétence 7 : Savoir nager. Prendre confiance en soi, s'impliquer pour apprendre. Prendre des initiatives et s'organiser par petit groupe pour réaliser le travail demandé dans le temps imparti.*

**Compétence attendue :**

A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence.

Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le vocabulaire spécifique ;, virage main ou culbute, amplitude, fréquence, nom des nages codifiées.</i></li> <li>• <i>Le règlement relatif au départ, aux nages codifiées, aux virages.</i></li> <li>• Les différentes phases et principes d'efficacité d'un plongeon (poussée, envol, entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage) et d'un virage (information, retournement, poussée).</li> <li>• Les similitudes et différences dans l'équilibration horizontale et l'alignement corporel entre les modes ventral et dorsal.</li> <li>• Les différentes phases d'un cycle bras : glisse, prise d'appui, traction, poussée.</li> <li>• Les facteurs spatiaux de l'efficacité propulsive : orientation des surfaces propulsives, formes et longueur des trajets moteurs.</li> <li>• Les facteurs temporels de l'efficacité propulsive : accélération constante des trajets moteurs bras.</li> <li>• <i>Ses performances dans les différents modes de nage et dans leur enchaînement.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les commandements du départ.</i></li> <li>• <i>Les indicateurs de disqualification.</i></li> </ul> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les modalités de prises de temps intermédiaire.</i></li> <li>• <i>Les critères d'observation liés au plongeon (entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage), au virage (approche, coulée, reprise de nage), au trajet moteur des bras (amplitude et fréquence).</i></li> </ul> <p><b>Liens avec le socle :</b> Compétence 1 : <i>Transmettre des informations claires, précises et concises sur la qualité des réalisations et sur les sensations vécues.</i> Compétence 3 : <i>Exploiter des données chiffrées en relation avec les informations reçues pour valider un projet d'action.</i> Compétence 6 : <i>S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux de starter, juge, chronométrateur, observateur pour aider un nageur à progresser.</i> Compétence 7 : <i>Développer le sentiment de persévérance. Apprendre à se connaître à travers la prise en compte des effets de ses actions sur soi.</i></p>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser une technique de départ plongé permettant une coulée optimale par un corps profilé, une vitesse subaquatique importante, une remontée lointaine et rapide, une reprise de nage dès que la vitesse décroît.</li> <li>• Sur les 2 nages, gagner en amplitude par un roulis de la ceinture scapulaire sans provoquer des mouvements de tangage ou de lacet.</li> <li>• Augmenter, dans les 2 nages, la qualité des appuis pendant la phase propulsive des bras en différenciant les actions de tirer / pousser et en accélérant constamment le trajet</li> <li>• Adopter et conserver une fréquence compatible avec la durée de l'épreuve.</li> <li>• Réaliser une expiration active et complète et placer une inspiration brève à la fin des actions propulsives des bras.</li> <li>• Maintenir son organisation respiratoire (sur 2, 3 ou 4 CB) et propulsive malgré l'intensité de l'effort.</li> <li>• Créer un temps fort pour virer : repérer la zone de virage sans ralentir (5m), se retourner par une des techniques (virage appui ou virage culbute) sans perdre de temps, effectuer une poussée complète sur un corps profilé, s'organiser dans la coulée pour le changement de nage, reprendre la nage dès la perte de vitesse.</li> <li>• S'informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les lignes d'eau.</li> <li>• Choisir en fonction de ses ressources l'alternance des nages, le rapport amplitude/fréquence, l'organisation respiratoire.</li> <li>• Gérer son énergie pour optimiser les deux 25m.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Donner un départ de façon claire et intelligible.</i></li> <li>• <i>Repérer le non respect des nages codifiées et des virages.</i></li> <li>• <i>Organiser les rôles pour que chaque membre du groupe puisse réaliser sa meilleure performance possible dans le temps et l'espace imparti.</i></li> </ul> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Chronométrer au 1/10<sup>ème</sup> près, prendre un temps intermédiaire.</i></li> <li>• <i>Identifier les critères en responsabilité : plongeon, virage, nombre de CB sur chaque 25m, temps de prise d'air.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Se concentrer sur l'ensemble de l'épreuve et sur ses éléments déterminants (départ, virage, fréquence, trajet moteur).</i></li> <li>• <i>Accepter de nager en zone d'inconfort respiratoire et persévérer malgré l'apparition de signes de fatigue.</i></li> <li>• <i>Accepter la répétition d'efforts et la charge de travail pour progresser.</i></li> <li>• <i>Prendre en compte les informations données par ses camarades pour progresser.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> Le starter / juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Faire preuve de calme et de régularité dans les commandements du départ.</i></li> <li>• <i>Rester concentré sur toute l'épreuve pour valider la performance en toute impartialité.</i></li> </ul> <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Se mettre au service d'un camarade en relevant des données fiables sur sa prestation.</i></li> <li>• <i>Etre concentré sur les rôles à tenir pour le bon déroulement de la situation d'apprentissage ou de l'épreuve.</i></li> </ul>