

<https://eps.ac-normandie.fr/spip.php?article1107>



Éducation  
Physique et Sportive



# Natation de durée

- Ressources - Ressources par Champs d'Apprentissage - CA5 - Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir - CP5 - Natation -



Date de mise en ligne : vendredi 14 janvier 2022

---

Copyright © Éducation Physique et Sportive - Académie de Normandie - Tous  
droits réservés

---

## Définition de l'APSA

## Présentation des mobiles pour agir

## Trame du cycle

## Perception de l'effort et des ressentis.

## Cahier d'entraînement

---

### Définition de l'APSA

( dans le cadre de la CC5)

Utiliser la natation pour développer et orienter les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

#### **Niveau 2 : Terminale**

Outil de référence personnelle :  
Test VMA 6 mn.

#### **Compétences attendues :**

(Dans ses aspects moteurs et méthodologiques) Concevoir, mettre en oeuvre et analyser un projet d'entraînement personnalisé pour produire sur soi des effets attendus sur le plan physiologique et mécanique adaptés à un mobile personnel.

#### **PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE :**

Fin de cycle : séance d'évaluation

L'élève doit construire en début de séance le projet de sa séance d'entraînement, prévu sur un temps de 30 mn. Il devra choisir parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme.

Ces 30 mn seront découpées en 3 parties :- échauffement (5 à 12mn)

## Natation de durée

- nage continue (20mn) avec ou sans matériel (palmes, planches, plaquettes et pull boy)
- récupération (5 à 12mn)

**CONNAISSANCES A ACQUERIR, SUR LES EFFETS SUR SOI DE L'ACTIVITE** : Savoir construire des séquences d'entraînement adaptées.

Savoir modifier sa production après analyse (causes et effets) faire le bilan et réorienter ses choix

### PANELS DE SEQUENCE, EN FONCTION DES MOBILES

(Intensité, récupération...)

Le principe : multiplier les expériences permettant à l'élève de construire un projet d'entraînement en accord avec le mobile choisi : mettre en relation les intensités et les durée d'effort, la récupération ainsi que les ressentis.

### - OUTILS D'AUTO OU CO-EVALUATION FORMATIVE

(par exemple : grilles effets-causes)

Voir : Fiche "Perception de l'effort et des ressentis en relation avec la VMA"

Fiche "Constats et remédiations"

### - OUTILS D'EVALUATION SOMMATIVE : 30 mn découpé en 3 parties

1) échauffement (5 à 12mn)

2) nage continue (20mn) avec ou sans matériel (palmes, planches, plaquettes et pull boy)

3) récupération (5 à 12mn)

Informations complémentaires : voir "Fiche évaluation de l'épreuve du bac"

### FORMES DE TRAVAIL (types de tâches, de groupes, architecture du cycle : planning des thèmes des leçons...) :

Chaque élève établit son bilan initial, réalise le test VMA, prend appui sur les séances proposées par l'enseignant (S 2/3/4) pour construire un entraînement correspondant au mobile choisi (S 5/6/7/8). Pour cela l'élève utilise la fiche "Bilan des séances effectuées"

Privilégier le travail en binôme voire en groupe.



MOBILES	OBJECTIFS	EPRUEVE TERMINALE	% et FC	FORMES DE TRAVAIL	A DEVELOPPER EN PARALLELE
MOBILE 1 : "Je recherche un effort intense, difficile "	Progresser pour améliorer une distance ou un temps : maintenir sa VMA à son plus haut niveau	30 mn découpé en 3 parties - échauffement (5 à 12mn)	Puissance aérobie : 90% et + de VMA	Distances continues Fartlek Interval training rapide	Acquérir de nouvelles compétences techniques : respiration coordination amplitude
MOBILE 2 : "Je veux me remettre en forme, me tonifier, me déstresser "	Développer un état de santé Améliorer ma VMA	- nage continue (20mn) avec ou sans matériel (palmes, planches, plaquettes et pull boy) récupération (5 à 12mn)	Capacité aérobie : 80/90% de VMA	Distances continues Fartlek Interval training lent	Savoir gérer son effort et choisir les vitesses de nages les plus adaptées à son projet : voir tableau perception de l'effort

## Natation de durée

MOBILE 3 : "Je veux me détendre et atteindre un état de bien être"	Rechercher un état de détente et de bien être		Entretien aérobie :70% /85% de VMA	Travail continu Interval training lent	Savoir apprécier et évaluer son engagement : voir tableau des ressentis
--------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	--	------------------------------------------	-------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

### EVALUATION DE L'EPREUVE DU BAC

Je dois construire, en début de séance d'évaluation, le projet de ma séance d'entraînement, prévue sur un temps de 30 minutes (échauffement et récupération comprise). Je devrai choisir, parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets que je souhaite, à terme, obtenir sur son organisme

OBJ 1 : Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances, c'est-à-dire maintenir sa VMA à son plus haut niveau

OBJ 2 : Développer un état de santé de façon continue, c'est-à-dire augmenter sa VMA

OBJ 3 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids

Nager pour trouver des objectifs respiratoires, des états de bien-être, pour se détresser, pour favoriser la régression d'une surcharge pondérale, pour compenser des états psychiques tendus par la dépense physique...

AVANT L'EPREUVE :

Dans le projet présenté, je précise l'objectif choisi et construis ma séance en conséquence. J'indique, les temps et les intensités de la nage en % de VAM, les temps et les types de récupération, et mes sensations, avant de commencer l'épreuve

### PENDANT L'EPREUVE :

Je réalise ensuite la séance que j'ai construite. Un de mes camarades, sous la direction de l'un des 2 enseignants coévaluateurs, apprécie ma prestation et éventuellement me rappelle mon projet. Pour contrôler mon allure je ne bénéficie que du chrono mural.

### APRES L'EPREUVE :

Puis, à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées lors de ma prestation j'apporte un commentaire oral sur la qualité de mon entraînement. J'explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Je situe en conclusion, cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement. ( passé et à venir)



**Natation : les mobiles d'agir**

## Trame du cycle

SEANCE N° ;1 :

Bilan initial

Bilan VMA : 6mn chrono (détermination de la vitesse en m/s )

Détermination du profil.

SEANCES N°3, 4, 5 :

Faire vivre à chaque élève les différents types d'efforts, projets d'entraînements ainsi que les différents effets.

Possibilité d'utiliser du matériel : planches, palmes, plaquettes, pull boy...

SEANCES N°5, 6, 7, 8 :

Séances 5, 6, 7 et 8 : l'élève prend en charge l'élaboration du projet d'entraînement sous la médiation et le contrôle de l'enseignant.

SEANCE N°9 :

Evaluation de la cohérence du projet de l'élève.

Profils	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5/6/7/8	Séance d'évaluation
Acteur		L'enseignant		Propose	L'élève	Construit
Mobile 1	BILAN INITIAL (dossier élève)	Travail continu (ex :échauffement) Interval training lent Travail technique Récupération	Echauffement Travail continu Interval training lent Fartleck Travail technique Récupération	Echauffement Travail continu Fartleck Interval training rapide Travail technique Récupération		CO Evaluation
Mobile 2	BILAN VMA (6mn chrono)	chauffement Travail continu (dans le corps de séance) Travail technique Récupération	Echauffement Travail continu Interval training lent Travail technique Récupération	Echauffement Travail continu Interval training lent Fartleck Travail technique Récupération		de
Mobile 3	CHOIX DU PROFIL	Echauffement Travail continu (dans le corps de séance) Travail technique Récupération	Echauffement Travail continu (dans le corps de séance) Travail technique Récupération	Echauffement Travail continu (dans le corps de séance) Interval training lent Travail technique Récupération		l'épreuve Terminale

Document pour le relevé des bilans pendant les séances.



Trame d'un cycle natation

# Perception de l'effort et des ressentis

Tableau d'allure en fonction de la VMA et du % choisi

Dist en 6mn	VMA	70%	80%	90%	100%	110%
300	1:38	00:36:00	00:44:00	00:52:00	00:59:00	01:06:00
475	1:31	00:37:30	00:45:30	00:53:30	01:00:30	01:07:30
450	1:25	00:40:00	00:48:00	00:56:00	01:03:00	01:10:00
425	1:18	00:42:30	00:50:30	00:58:30	01:05:30	01:12:30
400	1:11	00:45:00	00:53:00	01:01:00	01:08:00	01:15:00
375	1:04	00:48:00	00:56:00	01:04:00	01:11:00	01:18:00
350	0:57	00:51:00	00:59:00	01:07:00	01:14:00	01:21:00
325	0:50	00:54:00	01:02:00	01:10:00	01:17:00	01:24:00
300	0:43	00:57:00	01:05:00	01:13:00	01:20:00	01:27:00
275	0:36	01:00:00	01:08:00	01:16:00	01:23:00	01:30:00
250	0:29	01:03:00	01:11:00	01:19:00	01:26:00	01:33:00
225	0:22	01:06:00	01:14:00	01:22:00	01:29:00	01:36:00
200	0:15	01:09:00	01:17:00	01:25:00	01:32:00	01:39:00



Tableau des allures

# Cahier d'entraînement

Les deux documents, téléchargeables ci-dessous, conçus par **Jacky CASTEL**, professeur d'EPS au lycée Val de Seine du Grand Quevilly, exploités et formalisés répondent à la réalisation d'un stage de formation continue en Afrique de l'ouest et plus précisément au Sénégal (à DAKAR) en janvier 2012, zone dont notre académie pilote la formation.

Ces carnets d'entraînement illustrent le versant opérationnel de l'enseignement dans le cadre de la compétence propre à l'EPS 5 (CP5). Ce travail a l'avantage de montrer comment un cycle d'apprentissage et d'évaluation certificative peuvent se décliner chronologiquement tout en respectant la nécessaire dévolution didactique due à ce champ de compétence.

Le savoir gérer sa vie physique se construit lentement chez l'élève à partir, à la fois d'une véritable autodétermination, mais aussi d'une nouvelle "écoute de soi" qui contribuent au "savoir s'entraîner".

Toute la difficulté pour l'enseignant, réside dans sa capacité à apporter des connaissances sur l'entraînement et sa gestion de qualité, en participant parallèlement et progressivement à la construction l'activité autonome de l'élève pour que ce dernier soit en mesure de formaliser une séquence finale d'entraînement.

Ces propositions, dépassant celles de « recettes » et de prescription, constituent des outils précieux qui devront passer au filtre des différents publics d'élèves pour accompagner une formation contextualisée.



**Cahier d'entraînement : course en durée.**



**Cahier d'entraînement : natation en durée.**