

CP 1 NATATION DE DISTANCE

NIVEAU 3

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La logique de l'activité : nager longtemps le plus vite possible. • Les points de règlement (départ, virage, reprise de nage...). • Le vocabulaire spécifique au milieu aquatique (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement). • Les données anatomique, physiologiques et biomécanique (filières énergétiques, groupes musculaires sollicités, rapport intensité/durée, récupération...). • Les principaux facteurs d'efficacité expliquant : longueur du trajet des appuis, augmentation et orientation des surfaces propulsives. flottabilité et glisse. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'un échauffement à sec et dans l'eau général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées). • L'organisation de la prise de repères : <ul style="list-style-type: none"> - sensations de glisse, - d'allongement et d'éirement - d'états de confort et d'inconfort respiratoire... - réactions de son organisme à l'effort physique • Les principes de gestion de la distance restant à parcourir en rapport avec l'état de fatigue perçu. • Son niveau de performance (pouvoir le situer, le comparer). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité collectives : utilisation du matériel (palmes, plaquettes, planches...), rappel des règles de circulation dans la ligne. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nager régulièrement pour pouvoir accélérer en fin de parcours. • Savoir réguler sa vitesse de nage. • S'inscrire dans un équilibre horizontal pour se déplacer longtemps : position de la tête dans le prolongement du corps (prise de repères au fond ou au plafond). • Trouver l'action équilibratrice des battements en mobilisant la hanche et en accentuant le relâchement de la cheville. • Adopter une inspiration brève suivie d'une expiration aquatique longue et complète. • Produire des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée. • Développer l'amplitude dans le souci de durer. • Construire des techniques de virage permettant d'optimiser les phases de poussée-coulée. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer. • Utiliser le chronomètre mural pour réaliser précisément son entraînement. • Analyser sa course et/ou celle de camarades à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs. • Renseigner un camarade sur sa prestation à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs (nombre de coups de bras en rapport avec la vitesse, position de la tête, moment de l'inspiration, régularité des parcours ...). 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persévérer dans l'effort malgré l'apparition de la fatigue musculaire et de l'inconfort respiratoire ou d'une baisse de motivation. • Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés par l'enseignant. • S'intéresser à ses points forts et ses points faibles. • Accepter d'être observé, en plein effort par les membres du groupe. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter l'intimité de ses camarades et assumer sa propre silhouette. • Encourager ses camarades quel que soit leur niveau. • Respecter le matériel utilisé à la fin de la séance.

CP 1 NATATION DE DISTANCE

NIVEAU 4

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les contraintes spécifiques au milieu aquatique (appuis fuyants, turbulences).• Les points fondamentaux du règlement (départ, spécificités des modes de nage, virages).• Les principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive et les réponses techniques à construire : forme des trajets et vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives).• Les principes d'une nage économique : battements équilibrés, respiration longue, trajet aérien relâché, gestion de l'effort ...). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les réactions et adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires spécifiques, fréquence cardiaque maximale).• L'identification de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir.• L'identification de différentes allures de déplacement en crawl.• L'étalement des repères pour juger de l'efficacité de sa nage (nombre de coups de bras sur la longueur, ...). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none">• La comparaison de ses propres données, observées, évaluées avec celles de camarades d'un même niveau de performance.	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none">• Équilibrer la vitesse de ses parcours pour pouvoir accélérer en fin de course.• Mobiliser davantage la hanche et accentuer le relâchement de la cheville afin d'accroître l'effet propulsif et équilibrateur du battement de jambes.• Réaliser des trajets propulsifs axés, orientés et accélérés.• Améliorer les techniques de virage et de coulée permettant un gain de distance et de temps.• Axer et allonger le retour des bras vers l'avant.• Adopter et automatiser une expiration aquatique complète, suivie d'une inspiration brève et réflexe, en fin de poussée des bras.• Élaborer un projet de nage personnalisé.• Adapter sa nage en fonction de son état de forme.• Adopter des postures profilées. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none">• S'échauffer spécifiquement• Comparer, en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources• Mettre en relation les sensations de glisse et d'inconfort respiratoire ressenties avec les observations techniques réalisées par le professeur ou un camarade• Prédire son temps : projet.	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none">• Persévérer dans l'effort sur l'ensemble des séquences programmées.• Rester concentré tout au long de sa course pour ne pas se laisser influencer par le rythme des autres nageurs.• Être attentif à la sensation de glisse.• accepter des séries et des charges de travail variées. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none">• Être disponible pour observer et conseiller un partenaire.• Assumer ses choix auprès d'autrui.• Être à l'écoute et prendre en compte l'avis de l'observateur.