

CP1 NATATION DE VITESSE

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 (se déplacer le plus vite possible). • Les points de règlement (départ, virage, reprise de nage...). • Les principaux facteurs d'efficacité : trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives, flottabilité et glisse. • Le vocabulaire spécifique au milieu (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement). • Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (filières énergétiques, groupes musculaires sollicités, rapport intensité/durée, récupération...). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées) à sec et dans l'eau. • Son niveau de performance (pouvoir le situer, le comparer). • L'identification du nombre de coup de bras réalisé pour une distance donnée en un temps donné. • 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 - principes de gestion de la distance restant à parcourir en rapport avec l'état de fatigue perçu. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité collectives : utilisation du matériel (palmes, plaquettes, planches...), circulation dans la ligne d'eau (à droite du couloir dans le sens de la nage). 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives. • S'inscrire sur un équilibre horizontal pour réduire les résistances frontales à l'avancement: (fixer la position de la tête dans le prolongement du corps). • Construire une expiration aquatique spécifique à la vitesse. • Accentuer l'efficacité des battements en diminuant leurs possibles actions frénétiques (battements désaxés, désordonnés). • Adopter une fréquence de nage en cohérence avec une épreuve de vitesse (par ex : entre 27 et 30 cycles de bras /mn). • Construire des techniques de virage permettant un gain de distance, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulée. • Ajuster la phase de reprise de nage en identifiant le moment le plus opportun. • Réaliser une reprise de nage : coulée, battements, bras, puis respiration. • Rechercher des trajets propulsifs offrant des appuis larges, perpendiculaires à l'axe de déplacement. • Construire la position hydrodynamique à l'aide de différents départs et poussées contre le mur pour gagner du temps. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer. • Utiliser le chronomètre mural pour mesurer ses performances et gérer les temps de repos. • 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). • Analyser sa course et/ou celle de camarades à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs. 	<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. • S'intéresser à ses points forts et ses points faibles. • Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés. • Accepter la variété des charges de travail et des séries. • 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 VITESSE

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">Le vocabulaire spécifique (appuis, résistances turbulences roulis, tangage, lacets).Les points fondamentaux du règlement (départ, spécificités des modes de nage et virages).Les principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques à construire (forme des trajets des appuis, vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives). <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 communs et/ou spécifiques aux différentes modalités de déplacement adoptées.L'identification de différentes allures de déplacement dans un ou plusieurs modes de nage et de l'évolution des différents indices (coups de bras, amplitude, fréquence).La comparaison de son efficacité dans chacun des modes de nage (indices de nage, amplitude, fréquence) pour choisir le(s) nage(s) rapide(s) et celle(s) permettant de récupérer. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none">La comparaison de ses propres données, observées, évaluées avec celles de camarades du même niveau de performance.	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none">Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives.Réaliser des trajets propulsifs offrant de plus larges appuis, perpendiculaires à l'axe de déplacement en accélération.Gérer l'intensité de l'effort en fonction de la distance à parcourir.Organiser avec pertinence la succession des nages.Adopter un retour de bras vers l'avant, axé et ne perturbant pas l'équilibre, relâché (dans les nages alternées).Adopter des coordinations bras-jambes efficaces, en optimisant les phases de glisse (dans les modes simultanés).Utiliser et automatiser une expiration aquatique explosive, en fin de poussée des bras, quel que soit le mode nage.Adopter des postures profilées, favorables à la glisse, au cours de la nage comme lors des virages (coulées).Utiliser des techniques de virages permettant de gagner du temps lors des parties non-nagées.Identifier le mode de nage adapté à une récupération efficace. <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.Confronter le ressenti (glisse, respiration....) avec des observations techniques pour réguler son projet de nage	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none">Persévérer dans l'effort sur l'ensemble des séquences programmées.Prendre du plaisir à agir tout au long de la succession d'efforts.Rester concentré tout au long de sa course pour ne pas se laisser influencer par le rythme des autres nageurs. <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.