



SAVOIR NAGER

LE SOV : UNE PRATIQUE ADAPTATIVE
EN MILIEU AQUATIQUE

LIMOGES - DÉCEMBRE 2024

2024



Constats

VALIDATION

LOISIRS

ENSEIGNEMENT ASNS

CA2 VERS LE CA1

NOYADES : RAPPORT 2018

DÉVELOPPEMENT CLASSES
BLEUES



SOV

01 | S'économiser

Trouver de l'économie pour
une durée d'épreuve qui n'est
pas connue

02 | S'Orienter

Savoir se situer dans un
environnement multi
directionnel

03 | Varier

En fonction des situations,
adapter mes modalités de
déplacements

Propositions

LE SOV !

A black and white icon of a starburst badge with the word "NEW" inside, set against a light blue circular background.

NEW

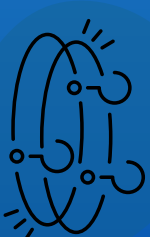
Une épreuve inédite

Jamais rencontrée
auparavant



Une épreuve (B.Jeu)

S'éprouver
physiquement,
émotionnelle



De l'incertitude

Temporelle,
événementielle, spatiale



Un ciblage pour savoir
s'adapter

Implication d'une
composante motrice

S'ÉCONOMISER



ARCHIMÈDE

CORPS FLOTTANT
CORPS PROJECTILE

ECONOMIE PHYSIOLOGIQUE



FLOTTER

SE LAISSER REMONTER
S'ALLONGER

PAS DE FATIGUE



IMMOBILITÉ DU CORPS

AISANCE, CALME,
APAISEMENT

RELÂCHEMENT



EVÈNEMENT PROCHE

ALTERNANCE VERTICALE

EPREUVE LONGUE

INCERTITUDE TEMPORELLE,
ÉVÈNEMENTIELLE

S'ORIENTER



RÉSISTANCE À L'AVANCEMENT

CORPS PROJECTILE

ORIENTATION SPATIALE



PILOTER

TÊTE QUI BOUGE
ET ORIENTE LE CORPS

TOUS LES ESPACES



MOBILITÉ DE LA TÊTE

ACCÉLÉRATION

DISSOCIATION TONUS TÊTE
ET TRONC

DÉCISIONS



ÉVÈNEMENT ÉLOIGNÉ

EPREUVE MOYENNE

INCERTITUDE SPATIALE,
ÉVÈNEMENTIELLE

VARIER



3ÈME LOI NEWTON

CORPS PROPULSEUR

OPPOSÉ
ACCÉLÉRATION
SURFACE PROPULSIVE



AVANCER

CHOISIR MODÈLES
PROPULSIFS

RENDEMENT =
EFFICACITÉ ET ÉCONOMIE



VARIÉTÉ SURFACES
PROPULSIVES

PERCEPTION, DÉCISION,
EXÉCUTION



ÉVÈNEMENT PROCHE ET
ÉLOIGNÉ

ÉPREUVE LONGUE

INCERTITUDE TEMPORELLE,
SPATIALE, ÉVÈNEMENTIELLE

Mappe à l'échelle des quatre formes de technique de rames compétitives au regard des diverses possibilités offertes au canoë.

Rames	Simplifiée				Avancée de haut			
	Tirage linéaire (trouée)		Tirage complexe (trouée)		Tirage linéaire (trouée)		Tirage complexe (trouée)	
Forme irregularité	Retour sous-main	Retour direct	Retour sous-main	Retour direct	Retour sous-main	Retour direct	Retour sous-main	Retour direct
Simplifiée	Credulisation →	Pédagogie →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Alerte	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Simplifiée	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Alerte	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Simplifiée	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Alerte	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Simplifiée	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Alerte	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Simplifiée	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Alerte	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Simplifiée	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Alerte	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Simplifiée	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →
Alerte	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →	Reprise →

CHOLLET 1997 : 192 SOLUTIONS

OBJET D'ENSEIGNEMENT

Chaque acronyme détient, en fonction de son contexte d'enseignement, un objet d'enseignement qui lui est propre.



S'ÉCONOMISER

**Grande
profondeur**

Le grand bleu : corps
apnéiste



S'ORIENTER

Grand explorateur : tête
gouvernail vers la
profondeur



VARIER

Coûte que coûte, dans les
rapides

Bassin ludique

L'aventurier : corps
relâché

Nouveau navigateur :
tête gouvernail pour
avancer.

RAPPEL

Les savoirs

LES CONTENUS : DE LA
THÉORIE À LA PRATIQUE

Grande Profondeur

Bassin ludique



S

LE GRAND BLEU

Contrôle de l'entrée de l'eau bouche et nez

Contrôle de l'entrée de l'eau bouche et nez

Patience remontée passive

Patience pour subir

Identification point 0

Repérage de la surface et arrivée

Conservation posture

Calmes, apaisement, relâchement

O



GRAND EXPLORATEUR

Accélération et amplitude de la tête

Accélération et amplitude de la tête

Imprévisibilité et choisir

Choisir son déplacement

Dissociation tonus tête et corps

Repérage de la surface

Repérage dans l'espace pour piloter son corps

Dissociation tonus



COÛTE QUE COÛTE

Orientation des appuis

Plus je suis debout, plus j'utilise mes jambes

Choix des modalités propulsives

Accélération

V

RAPPEL

Les savoirs

LES CONTENUS : DE LA
THÉORIE À LA PRATIQUE

Grande Profondeur



LE GRAND BLEU

S Contrôle de l'entrée de l'eau
bouche et nez

Patience remontée passive

Identification point 0

Conservation posture

RAPPEL

Les savoirs

LES CONTENUS : DE LA
THÉORIE À LA PRATIQUE

Grande Profondeur



LE GRAND BLEU

S

Contrôle de l'entrée de l'eau bouche et nez

Patience remontée passive

Identification point 0

Conservation posture

RAPPEL

Les savoirs

LES CONTENUS : DE LA
THÉORIE À LA PRATIQUE

Grande Profondeur



LE GRAND BLEU

S

Contrôle de l'entrée de l'eau bouche et nez

Patience remontée passive

Identification point 0

Conservation posture

RAPPEL

Les savoirs

LES CONTENUS : DE LA
THÉORIE À LA PRATIQUE

Grande Profondeur



LE GRAND BLEU

S

Contrôle de l'entrée de l'eau bouche et nez

Patience remontée passive

Identification point 0

Conservation posture

PARCOURS DE FORMATION

Comment articuler les OE afin de créer un parcours de formation logique pour les élèves ?

.....→ Parcours si que SOV

S'ÉCONOMISER

S'ORIENTER

VARIER

**Grande
profondeur**

Le grand bleu : corps
apnéiste

Grand explorateur : tête
gouvernail vers la
profondeur

Coûte que coûte, dans les
rapides

Bassin ludique

L'aventurier : corps
relâché

Nouveau navigateur :
tête gouvernail pour
avancer.



CONSTRUIRE SON ÉVALUATION

En fonction de son contexte d'évolution, prévoir,
anticiper et préserver les épreuves qui seront prévues
pour l'évaluation

Obstacles ?

Définir les obstacles
que les élèves devront
surmonter en rapport avec
la description précédente

Olivier Madelain
Cyril Albertini

Combien ?

Définir le nombre qui
engendrera la durée
de l'épreuve

Comment ?

Quelle organisation spatiale,
temporelle souhaitez-vous avoir ?

Définir précisément les choix et l'enchaînement des tâches

REPÈRES POUR L'ÉVALUATION EN FONCTION DES OE

Le grand bleu

Limiter les déplacements --> à distance de bras
Déplacement verticaux
Entrées subies ou volontaires --> sortie dans la même posture
Pas de mouvements parasites
Incertitudes événementielles et temporelles : durée, nouveauté, ordre

Grand explorateur

Déplacements avec la tête
Pas de reprise d'appuis
Accès volontaire à la profondeur
Incertitudes spatiales proches, incertitudes temporelles sur la durée de l'épreuve, incertitudes événementielles : soudain non installé.

L'aventurier

Déplacements subis prioritairement
Déplacements horizontaux, légèrement verticaux
Postures conservées mais involontaires
Pas de mouvements parasites
Incertitudes événementielles et temporelles

Nouveaux navigateurs

Déplacements principalement avec la tête, à la surface de l'eau
Pas de reprise d'appuis
Déplacement volontaire
Incertitudes spatiales éloignées : événements se passant au loin pour prendre des informations et décider
Incertitudes spatiales : bassin vide, aller chercher des informations
Incertitudes événementielles : beaucoup

Coûte que coûte

Déplacement volontaire
Adaptation et prise d'information
Incertitudes spatiales fortes : sous l'eau et à la surface
Incertitudes temporelles : durée et événements soudains
Incertitudes événementielles : s'adapter

EXEMPLE D'ÉVALUATION

Obstacles ?

Combien ?

Comment ?

Obstacles	Combien : à effectuer dans l'ordre	Comment : à distance d'un bras pour que les élèves n'aient pas à se déplacer. Situer sur une 20aine de mètre. Reprise d'appuis solide autorisée
Sauter loin et effectuer une remontée passive	1	D'un espace solide, aller loin pour donner une forme de corps particulière et remontée dans la posture. La profondeur sera moindre
Remonter sur le bord et sauter pour aller toucher le fond	2	Idem, mais cette fois ci la durée de la remontée sera longue alors que la descente sera rapide
Monter sur un tapis pour effectuer une chute arrière	3	Tomber d'une structure instable dans un espace non perçu par le SOVeur
Descendre en repoussant la ligne	4	Longueur dans la descente et la remontée sur une poussée avec les bras
Quelqu'un nous pousse à l'eau	5	Involontaire et surprenant
Descendre à la perche	6	Descendre volontairement et remontée
S'ancrer	7	

1 2 3 4 5 6 7

Sauter loin
Remontée
passive

Monter sur un tapis
Chuter en arrière

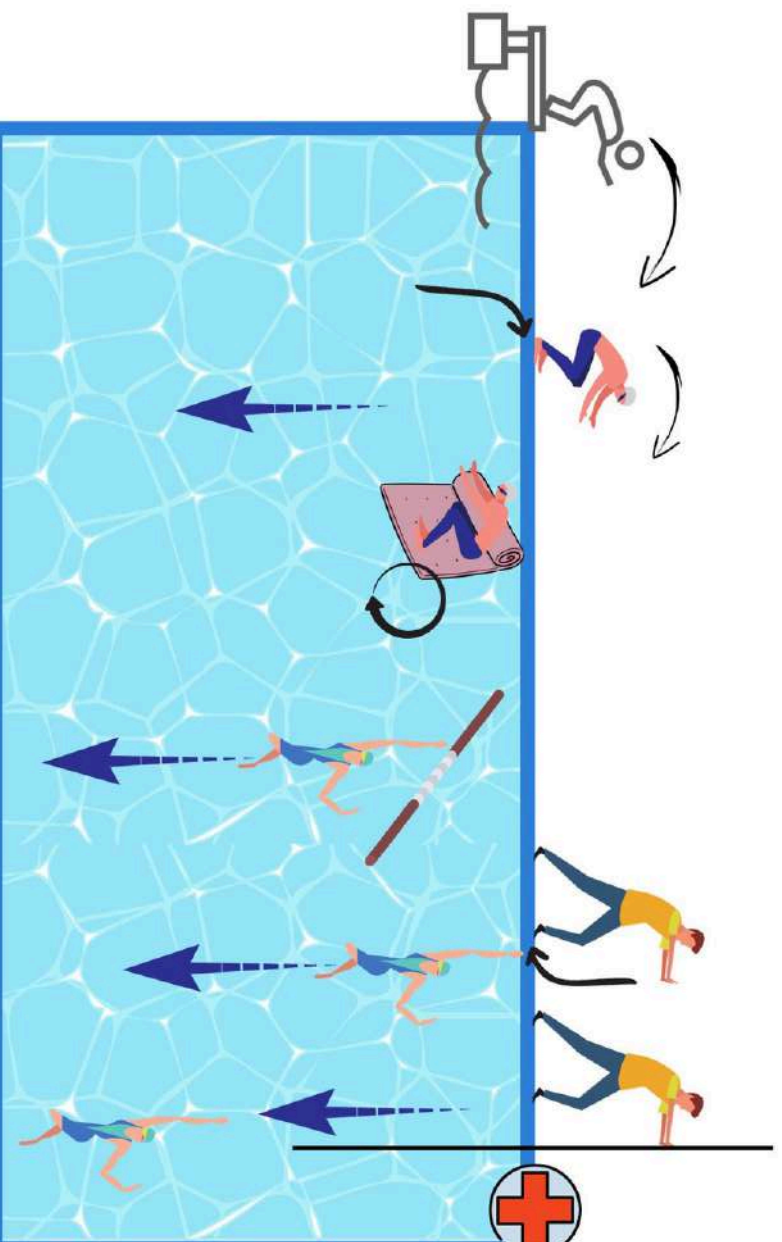
Quelqu'un nous
enfonce sous l'eau

Sancrer

Remonter sur le bord
Sauter profond

Descendre en
repoussant la ligne

Pousser sur la perche
pour descendre
plus bas



CONSTRUIRE SON BILAN DE COMPÉTENCE

Remplir sur la fiche APSA : bilan de
compétence

Compétences visées	Niveau d'acquisition			
	1	2	3	4
D1- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité				
Conserver une posture immobile	Moins de 30 points	Moins de 100 points	Moins de 500 points	700 points
		D1- Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente		
Fatigabilité	Ne termine pas l'épreuve, pas par choix	Essoufflé, épuisé	Sait renoncer Finit l'épreuve	Termine l'épreuve relâché, pas impacté
	D5- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives			
Je suis co surveillant	Je n'observe pas mon camarade et suis distrait	Je surveille et je reste vigilant	Je connais les alertes	J'interviens et j'alerte
		D3- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe		
Je suis observateur	Je ne remplis pas le BIM	Je vois 1/3 Je surveille et je suis vigilant	Je vois 2/3 Je connais les alertes	Je suis une aide pour l'observation J'interviens et j'alerte

PAUSE REPAS

PROJET DE SÉQUENCE

Peu importe le cycle d'apprentissage de vos élèves, les contenus restent les mêmes.

C'est le niveau de maîtrise qui diffère (Ex : Alain Bernard).

STRATÉGIE D'ENSEIGNEMENT
POUR CHACUN DES CONTENUS QUE JE SOUHAITE FAIRE ACQUÉRIR

Je **Je** **Je**
découvre **répète** **m'éprouve**

SRP

SA, CR++

SR

Je découvre

SRP

Situations qui permettent à mes élèves de saisir le sens de ce contenu. Ils essaient, on échange, on agit.

“ AH C'EST ÇA,
J'AI TROUVÉ”
“ AH J'AI COMPRIS”

Je répète

SA, CR++

Situations qui permettent la répétition. Elles doivent permettre l'acquisition et le haut niveau d'intensité.

“ JE L'AI, MAIS J'EN
PEUX PLUS”

Je m'éprouve

SR

Situations qui valident, qui attestent de l'acquisition du contenu, hors propositions faites pour l'ÉPREUVE

“ J'AI RÉUSSI”
“ J'AI ÉCHOUÉ, IL FAUT
QUE JE RÉPÈTE”

Construire le projet de séquence en reprenant les contenus relatifs à vos OE

Compléter le projet de séquence

RAPPEL

Les savoirs

LES CONTENUS : DE LA
THÉORIE À LA PRATIQUE

Grande Profondeur

Bassin Ludique



S

LE GRAND BLEU

L'AVENTURIER

Contrôle de l'entrée de l'eau bouche et nez

Contrôle de l'entrée de l'eau bouche et nez

Patience remontée passive

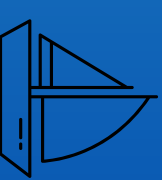
Patience pour subir

Identification point 0

Repérage de la surface et arrivée

Conservation posture

Calmes, apaisement, relâchement



O

GRAND EXPLORATEUR

NOUVEAU NAVIGATEUR

Accélération et amplitude de la tête

Accélération et amplitude de la tête

Imprévisibilité et choisir

Choisir son déplacement

Dissociation tonus tête et corps

Repérage de la surface

Repérage dans l'espace pour piloter son corps

Dissociation tonus



V

COÛTE QUE COÛTE

Orientation des appuis

Plus je suis debout, plus j'utilise mes jambes

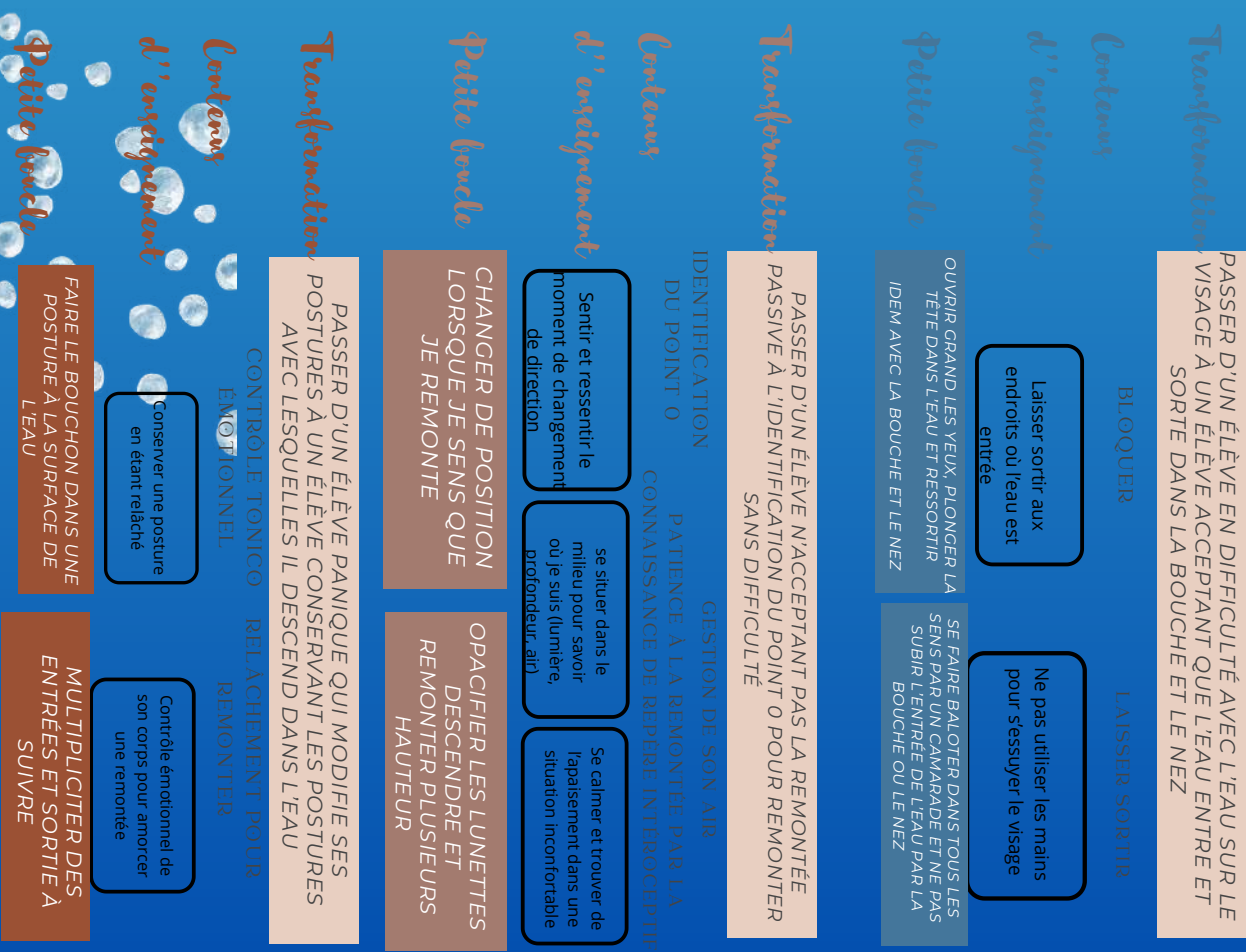
Choix des modalités propulsives

Accélération

CONSTRUIRE SON PROJET DE SÉQUENCE

Remplir sur la fiche APSA : projet de séquence

En fonction de l'évaluation et de l'OE prévu,
définir les transformations impliquant les
contenus associés aux OE



UNE LEÇON DANS LE CA 2

Champs d'apprentissage n°2 : Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains

Début de transformation :

Echauffement : partir du connu pour aller vers la nouveauté

Situation 1 : poser un problème

Verbalisation

STRATÉGIE D'ENSEIGNEMENT

Situation 2 : répétition pour 2 raisons : acquérir l'apprentissage, répéter les efforts

Situation 3 : réinvestissement en situation plus globale

UNE LEÇON DANS LE CA 2

Champs d'apprentissage n°2 : Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains

Milieu de transformation :

Echauffement : nouvel apprentissage

Situation 1 : Vivre ce nouvel apprentissage dans plusieurs situations

Verbalisation sur les contenus prioritaires

Situation 2 : Observation des contenus

Situation 3 : réinvestissement en situation plus globale

STRATÉGIE D'ENSEIGNEMENT

UNE LEÇON DANS LE CA 2

Champs d'apprentissage n°2 : Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains

Fin de transformation :

Echauffement : global

Situation 1 : Epreuves, cumulant plusieurs savoirs

Situation 2 : Observation des contenus

Situation 3 : retours

STRATÉGIE D'ENSEIGNEMENT

Construire les séances associées à ces transformations

Compléter les petites boucles : ATTENTION ELLES DOIVENT ÊTRE DIFFÉRENTES DE VOS
OBSTACLES D'ÉVALUATION

PROJET DE LEÇON

Objectif : conserver sa posture

QUELLES CONTRAINTES
POUVONS-NOUS PROPOSER ?

QUELLES ÉPREUVES
LUI FAIRE VIVRE ?

En fonction du temps dans la transformation, adapter sa stratégie
d'enseignement

CONCLUSION

Permettons à l'élève de mieux connaître le milieu pour mieux apprendre à gérer les imprévus.

**Peu importe son niveau,
peu importe sa classe
peu importe ses difficultés**

**Rendons l'apprentissage concret
Permettons aux élèves de s'adapter
Pour devenir de meilleur SOUVEUR**



Et vous vous savez vous **SOVER**



?

Il s'économise

Il s'oriente

Il varie

Pour cela il accepte les contraintes que lui impose l'eau et il agit en conséquence en prenant les bonnes informations.