

NIVEAU 1

ILLUSTRATION POSSIBLE de l'AXE DE TRAVAIL N°2

Construire un équilibre dorsal favorisant une propulsion efficace en s'appuyant sur des repères pris sur soi-même et/ou issus de l'observation

PRATIQUANT	ARTICULATION ET INTEGRATION DES CMS/CSC EN SITUATION	AUTRES ROLES
<p>Connaissances :</p> <ul style="list-style-type: none"> -fixer le regard au plafond, la tête en extension et suivre un repère pour nager droit -repartir l'effort entre les bras et les jambes en s'allongeant le plus possible (gainage) -inspirer par la bouche brièvement et expirer par le nez longuement -connaître le nombre de CB « restants » à partir du drapeau des 5m <p>Capacités :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aller chercher l'eau loin derrière soi dans l'axe de l'épaule et rentrer la main par l'auriculaire -Rechercher le contact épaule/oreille par une pronation du poignet en début de retour aérien -Accélérer le trajet moteur sous l'eau en « cassant » le coude pour lancer l'avant bras jusqu'au contact de la cuisse -Faire un battement de jambe « long », partant de la hanche jusqu'au bout des pieds <p>Attitudes :</p> <ul style="list-style-type: none"> -dépasser sa peur de rentrer dans quelqu'un ou dans le mur -accepter d'apprendre une « autre nage » 	<p>L'entraide et le travail en binôme visent des transformations en s'appuyant sur:</p> <div> <div data-bbox="575 248 1205 804"> <p>Ressentir-Comprendre à partir :</p> <ul style="list-style-type: none"> d'un recueil d'information précis (CMS2*) : comparer le nombre de coups de bras effectué en crawl et en dos ; comparer le temps mis sur la longueur donnée en crawl et en dos... de l'exploitation de résultats comparés (CSC3*) ; de la mobilisation de ses ressources: être autonome dans son travail; savoir sélectionner les infos utiles pour accomplir une tâche de l'identification de la zone des 5 derniers mètres (je continue à nager en sécurité maîtriser ses émotions CMS4*) ; de l'utilisation de repères sur soi pour être efficaces (CMS3*) : l'identification de la position de la tête et du bras (épaule/oreille/cuisse) et l'utilisation de repères sur soi, pour être plus efficace CSC7* : En mettant en rapport les critères utilisés lors de l'observation et les sensations éprouvées en tant que nageur (CMS3* et CMS2*) ; La persévérance dans ses efforts (CMS4*) : se connaître par la régulation et la gestion de ses ressources, prendre en compte ses potentialités ; </div> <div data-bbox="1205 248 1780 804"> <p>Echanger-Partager à partir :</p> <ul style="list-style-type: none"> d'un recueil d'information précis (CMS2*) : assumer des rôles sociaux et des responsabilités recueillir des informations, travailler en équipe, et s'entraider d'un comportement responsable (CSC6*), assurer la sécurité de mon camarade; connaître sa responsabilité de préservation envers les autres. </div> </div> <p>Pratiquant et observateur peuvent s'engager sur le terrain de projet, annoncé-stabilisé-amélioré (CMS3*) par l'échange d'informations, l'écoute et la prise en compte des propos d'autrui. (CSC1*). Dire: participer à un échange verbal; écouter et prendre en compte les propos d'autrui; confrontation d'hypothèses. Et en exploitant les résultats comparés (CSC3*) : Mobiliser ses ressources: être autonome dans son W; savoir sélectionner les infos utiles pour accomplir une tâche</p>	<p>Connaissances :</p> <p>Observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Donne des repères « concrets » liés à l'équilibre et à la gestion de l'effort. <p>Capacités :</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifie la position de la tête/à la surface et sécurise le nageur pour l'aider à nager en dos sans se retourner dans les 5 derniers mètres. <p>Attitudes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Reste vigilant et compte correctement le nombre de coups de bras en dos crawlé sur la 2^{ème} partie du 25m <p>Chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> -chronomètre à la seconde près le temps réalisé par le nageur ou bien repère l'aiguille de couleur au chronomètre mural

Illustration : situation d'apprentissage possible « demi-tour toute ! »

Objectif : améliorer la qualité de la propulsion en dos crawlé en augmentant l'amplitude de nage..

But pour l'élève: nager 25m le plus vite possible à partir d'un départ dans l'eau ou plongé en minimisant le nombre de coups de bras réalisé en dos crawlé lors de la deuxième partie de course. La première partie de course (du départ jusqu'au 12m50) s'effectue en crawl puis l'élève se retourne (passage dorsal) et réalise la 2^{ème} moitié en dos crawlé (des 12m50 jusqu'à l'arrivée).

L'élève cherchera à baisser son indice de performance le plus bas possible. **L'indice de performance est obtenu en additionnant le temps réalisé sur 25m et le nombre de coups de bras réalisé en dos crawlé.** Par exemple, si un élève nage les 25m en 32s et a réalisé 18 CB en dos, son indice de performance sera de 32+18=50.

Organisation matérielle et humaine : les élèves travaillent en trinôme, avec un chronomètre par groupe, ou dispose d'un chronomètre mural. **Chaque élève devra passer de 4 à 6 fois dans chacun des rôles (nageur/chronométrateur/observateur).** Un plot matérialisant la moitié de la piscine indique le moment du changement de nage. (l'élève chronométrateur peut aussi s'y tenir pour donner un repère supplémentaire).

L'observateur dispose d'une planche en mousse pour prévenir les chocs de la tête du nageur (voir consigne n°1)

Nageurs	Temps 1	CB dos 1	Indice n°1	Temps 2	CB dos 2	Indice n°2	Temps 3	CB dos 3	Indice n°3	Temps 4	CB dos 4	Indice n°4
Ex : pierre	38s	17	55	36s	16	52	36s	14	50	37s	13	50

Consigne n°1 : l'observateur se place au bout de la longueur et compte le nombre de CB en dos tout en assurant la sécurité du nageur **grâce à une planche en mousse placée contre le bord** (amortisseur de choc).

Consigne n°2 : **le nageur ne doit pas se retourner après le drapeau final des 5m** et compter 5 CB avant de laisser sa main loin en arrière et de finir la longueur en battements de jambes

Consigne n°3 : Pour ne pas perdre de temps au changement de nage, il faut amorcer la rotation du corps par le bras et enchaîner de suite en dos