

PERFORMER : Utiliser au mieux son potentiel dans un milieu aquatique/ Savoir s'investir et persévérer		
Axes de travail porteurs de transformations pour l'élève		
Liens entre différents apprentissages: reconnaissance des savoirs en jeu dans la compétence attendue		

Natation Longue	Compétence attendue de Niveau 1	Compétence Attendue de Niveau 2
CP1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A partir d'un <u>départ plongé</u> ou dans l'eau, réaliser, sur une durée de 6 minutes la meilleure performance possible en nage ventrale <u>et</u> dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée. ▪ Respecter les règles de sécurité et d'hygiène ▪ Assumer le rôle d'observateur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A partir d'un départ commandé, réaliser sur une durée de 12 minutes, la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages, et en recherchant l'amplitude de nage. ▪ Elaborer un projet d'action par rapport aux modes de nage, l'annoncer et le mettre en œuvre. ▪ Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur
Axe 1	Exploiter les coulées ventrales en étant attentif aux sensations de l'eau sur soi	Exploiter le départ, la zone de virage et la reprise de nage à l'aide d'un Observateur-chronométrateur
Axe 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	Augmenter l'efficacité propulsive en crawl par la construction d'une nage en amplitude à l'aide des relevés de son partenaire
Axe 3	En crawl, synchroniser une respiration aquatique continue sur un nombre de coups de bras, défini à l'avance, vérifié par un observateur...	
Axe 4	Répartir les nages en gérant au mieux le compromis vitesse/aisance respiratoire selon son projet et ses sensations pendant l'épreuve.	Développer une stratégie personnelle de course à partir des retours de son partenaire.

Axes de travail porteurs de transformations pour l'élève

Liens entre différents apprentissages: reconnaissance des savoirs en jeu dans la compétence attendue

Compétence attendue de Niveau 1				
A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser, sur une durée de 6 minutes la meilleure performance possible en nage ventrale <u>et</u> dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée. ■ Respecter les règles de sécurité et d'hygiène ■ Assumer le rôle d'observateur				
AXES	A1 : Exploiter les coulées ventrales en étant attentif aux sensations de l'eau sur soi	A2 : Construire un équilibre dorsal favorisant une propulsion efficace en s'appuyant sur des repères pris sur soi-même et/ou issus de l'observation	A3 : En crawl, synchroniser une respiration aquatique continue sur un nombre de coups de bras, défini à l'avance, vérifié par un observateur...	A4 : Répartir les nages en gérant au mieux le compromis vitesse/aisance respiratoire selon son projet et ses sensations pendant l'épreuve.
Constats	<i>Les surfaces dures ne sont pas utilisées. Les élèves sont en nage complète juste après le contact du mur.</i>	<i>Le passage en nage dorsale s'accompagne de perte de repères qui perturbent l'alignement et une moindre efficacité propulsive. L'élève utilise le dos davantage pour récupérer et la peur de se cogner le pousse à se redresser jusqu'à la verticale trop tôt</i>	<i>les élèves nagent en crawl en alternant des phases d'apnée et des prises d'air réflexe. Les bras sont sustentateurs pour permettre l'inspiration</i>	<i>Les élèves s'engagent pour réaliser les 6' et non pour réaliser la meilleure performance possible / les élèves n'utilisent pas leur nage la plus efficace possible / ils ne changent pas de nage lorsqu'il y a dégradation...</i>
Le travail de l'enseignant porte sur	<i>l'utilisation de la coulée ventrale, grâce à une poussée contre le mur pour diminuer la distance nagée, et sur la construction de repères intéroceptifs pour placer la reprise de nage au bon moment.</i>	<i>la mise en confiance du nageur (sécurité) et sur l'efficacité propulsive due à l'allongement du corps et la régularité des actions propulsives des bras.</i> <i>la construction de nouveaux repères (en particulier de la tête) et de nouvelles sensations qui conditionnent l'efficacité propulsive.</i>	<i>la construction d'une respiration aquatique et l'utilisation des membres supérieurs pour se propulser.</i>	<i>la connaissance de leur efficacité dans chaque mode de nage et de la dégradation de celle-ci en raison de la respiration.</i> <i>le retour de sensations liées à l'alignement :</i> <i>position de la tête par rapport à l'eau ;</i> <i>contact épaule oreille ;</i> <i>le nombre de coup de bras.</i>
	le travail vise des transformations en :	L'entraide et le travail en binôme visent des transformations en s'appuyant sur :	L'entraide et le travail en binôme visent des transformations en s'appuyant sur :	le travail vise des transformations en :
articulation CM CS CSC	<i>Construisant l'alignement permettant une position hydrodynamique (CMS3)*</i> <i>En identifiant par exemple la « bonne position » en comparant la distance parcourue après des coulées sur plusieurs tentatives, renseignée par un observateur (CMS2*) ;</i> <i>En couplant les repères sur soi aux repères extérieurs (CSC3*) et en appréciant l'efficacité de ses actions (CMS3*) (exemple : distance parcourue après une coulée et 3 mouvements de bras renseignée par un observateur (CMS2*)) ;</i> <i>Mettant en rapport les critères liés à l'équilibre et l'alignement utilisés lors de l'observation et les sensations éprouvées en tant que nageur (CMS3* et CMS2*))</i>	<i>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) et en exploitant les résultats comparés (CSC3*) ;</i> <i>En faisant identifier la zone des 5 derniers mètres (je continue à nager en sécurité maîtriser ses émotions CMS4*) et en assurant la sécurité de mon camarade (CSC6*) ;</i> <i>L'utilisation de repères sur soi pour être efficaces (CMS3*) ;</i> <i>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* ;</i> <i>En mettant en rapport les critères utilisés lors de l'observation et les sensations éprouvées en tant que nageur (CMS3* et CMS2*)</i> <i>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*).</i>	<i>Un recueil d'information précis (CMS2*) (décompte du nombre de coups de bras et sa régularité sur une distance donnée) et en comparant différentes possibilités (CSC3*) ;</i> <i>En identifiant quand et comment expirer dans l'eau et quand et comment inspirer CMS3*, et en reliant ses données avec le fonctionnement des appareils respiratoire et circulatoire comme approvisionneurs d'énergie (CSC3*) ;</i> <i>En comparant (estimer) les différentes façons de s'y prendre (CMS3*) par la sélection des informations échangées (CSC1*) ;</i> <i>En persévérant dans ses efforts (CMS4*) et en prenant des décisions adaptées à son potentiel du moment (CSC7*) ;</i> <i>Le pratiquant peut s'engager sur le terrain d'un projet, annoncé-stabilisé-cohérent (CMS3*) après l'exploitation de différents résultats (CSC3*).</i>	<i>Comparant l'efficacité dans chaque mode de nage sur de courte distance et de plus longue distance (conséquence de la fatigue) (CSC3*) ;</i> <i>S'appuyant sur la prise en compte de ses capacités dans les différents modes de nage (CMS4*) ;</i> <i>En connaissant les critères permettant de décider le changement de nage (CMS3* CSC7*) ;</i> <i>En persévérant dans ses efforts (CMS4*) et en prenant des décisions adaptées à son potentiel du moment (CSC7*) ;</i> <i>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 indications de l'observateur. (CSC1*).</i>
SVA	Situation de validation de la compétence attendue : « le carton plein ! »			

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="577 252 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 252 1778 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

Situation de validation de la compétence attendue N1	
Rappel des incontournables de la compétence attendue	<ul style="list-style-type: none"> - Une durée de nage de 6 minutes en continu - la réalisation d'une « performance » : cela peut être compris comme la plus grande distance possible réalisée mais aussi comme le meilleur compromis à trouver au regard de « possibles » et de contraintes imposées dans le parcours. - la prestation comprend un passage obligé par une nage ventrale <u>et</u> une nage dorsale (sans que ne soient précisées les nages à exploiter) - les élèves doivent être engagés dans des tâches d'observation
Principes de la situation	<p>Pour vérifier l'atteinte de la compétence attendue et des apprentissages ciblés par le projet de l'équipe, la situation d'évaluation devra intégrer un système de contraintes propice à mobiliser ce qui est prioritairement attendu chez les élèves et qui a été travaillé pendant le cycle.</p> <p><u>Quelques principes pour élaborer la situation d'évaluation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -L'évaluation de la prestation de l'élève ne prend pas seulement en compte la distance parcourue mais des variables qualitatives constituant un système de contraintes qui portent sur des éléments pouvant être quantifiés, comptabilisés, bonifiés ou « critériés »...etc. - L'évaluation de la situation proposée rend nécessaire l'implication d'observateurs dans des tâches de recueil de données et de validation associés aux différentes variables. <p><u>Exemples de Variables possibles associées à la séquence de 6' de nage:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bonification des longueurs en fonction des nages : la plus grande distance parcourue dans une nage donnée Exemple : durant les 6', comptabiliser et bonifier les longueurs complètes réalisées dans une seule et même nage respectant les critères qualitatifs (liés à la propulsion et/ou à la respiration) • Bonification et valorisation de séquences de nages réalisées Exemple : Bonification liée à l'enchaînement de 2 longueurs complètes consécutives réalisées dans une même nage (en crawl par exemple)) • Validation et/ou bonification du respect de critères qualitatifs retenus pour une nage : exemples <ul style="list-style-type: none"> - En crawl : en fonction du nombre de coups de bras tête dans l'eau (expiration aquatique). - En dos : si retour aérien des bras et de façon alternative • Validation (ou bonification) de séquences de nages : Exemple : passage en crawl obligatoire lors de la 3^{ème} longueur • Prise en compte de critères qualitatifs dans l'évaluation d'éléments travaillés Exemple : évaluation critériée portant sur la qualité de l'entrée dans l'eau, des coulées, des virages (présence ou absence d'arrêts, respect des contraintes réglementaires...etc.) • ...etc. <p><u>Explicitation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Il s'agit de rendre le test des 6mn plus explicite et plus concret pour l'élève en <u>évitant la seule référence à la longueur finale nagée</u> et en introduisant des variables qualitatives s'appuyant sur les éléments travaillés pendant le cycle ; -La situation doit articuler les CMS et CSC visées par la Compétence attendue et celles ciblées prioritairement par le projet de formation. <p>Les caractéristiques de la situation d'évaluation proposée rendent nécessaires pour sa maîtrise l'acquisition de ces CMS et CSC par le nageur et l'observateur.</p>
Illustration	<ul style="list-style-type: none"> -« le carton plein » - 3 contrats de parcours hiérarchisés par niveau ciblant des acquisitions prioritaires différenciées.

ILLUSTRATION POSSIBLE d'une Situation de validation de la compétence attendue de N1: « le carton plein ! »

Exemple qui ne prend pas en compte la « nage dorsale » mais le « dos crawlé » ;

ce n'est qu'un ex ; chaque équipe est libre d'intégrer tous les éléments mobilisateurs des ressources des élèves

Situation de validation : « le carton plein ! »

Marquer le plus de « points possibles » en 6mn de nage en continu. Chaque longueur (L) effectuée sans s'arrêter rapporte un nombre de points donnés suivant la nage ou la combinaison de nage choisie. La qualité de la coulée ventrale attribue aussi des points. L'élève peut changer de nage à mi-longueur ou plus.

- **L en crawl avec respiration aquatique (5 points)**
- Au moins ½ L en crawl avec respiration aquatique + fin de la L en dos crawlé (4 points)
- L en dos crawlé (3 points) ;
- L en crawl tête majoritairement hors de l'eau (3 points)
- Au moins ½ L en crawl ou dos crawlé + fin de la longueur en brasse (2 points)
- L en brasse (1 point)

Si la tête du nageur passe le drapeau des 5m au sortir de la coulée de ventrale, **un bonus de 0,5 point** sera attribué pour chaque réussite.

Objectifs pour l'enseignant : Permettre à chaque élève d'élaborer un projet personnel prenant appui sur les contenus d'enseignement vus en cours. Il s'agit de **rendre le test des 6mn plus explicite et plus concret**, d'éviter la seule référence à la longueur finale nagée pour basculer « positivement » sur la qualité des longueurs parcourues par l'élève.

Buts pour l'élève : marquer le plus de « points possibles » en combinant les différentes nages qu'il maîtrise. **La volonté de nager un maximum de longueurs crawl tête dans l'eau** (5 points) doit guider son activité. **Une longueur au moins devra être nagée en dos crawlé.** Une attention toute particulière sera portée sur la qualité des coulées ventrales puisqu'elles peuvent rapporter 0,5 point de bonus par longueur.

Organisation matérielle et humaine : les élèves travaillent en binôme. L'observateur note les caractéristiques de chaque 25m accompli par le nageur sur une fiche de renseignement. Une longueur (L) nagée en crawl tête dans l'eau sera notée C+, une L en crawl tête majoritairement hors de l'eau sera notée C, une L en dos crawlé D, une L en brasse B, une combinaison de nage crawl tête dans l'eau/dos crawlé sera notée C+/D... Chaque « coulée réussie » sera notée « + », chaque coulée trop courte « - ».

Exemple : voici la fiche de renseignement rempli par le binôme d'un élève qui est plutôt en réussite dans ce cycle de natation sans pour autant maîtriser complètement le crawl tête dans l'eau sur une durée de 6mn. Il doit donc construire sa course autour de ce savoir « en cours d'acquisition », ce qui explique son recours à d'autres nages ou combinaison de nages (notamment la combinaison C+/D, qui rapporte 4 points)...

Distance nagée en m	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300
Nage ou combinaison	C+	C+	C+/D	C/B	C+/D	C	D					
« Points marqués »	5	5	4	2	4	3	3					
Coulée ventrale	+	+	-	+	+	-	-					

Cet élève aura donc marqué 26 points lors des 7 longueurs qu'il aura accomplies en 6mn. Il a obtenu 2 points de bonus grâce aux 4 coulées ventrales qu'il a réussies. Son total sera donc de 28 points. Cela lui vaudrait la note de 6,5/10 si l'on rapporte sa performance au barème proposé ci-dessous, qui n'est qu'une proposition et pas un modèle. Il reviendra à chaque enseignant de construire le sien au regard du niveau de ses élèves.

Note	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Points marqués	10	11	12	13	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42

Axes de travail porteurs de transformations pour l'élève

Liens entre différents apprentissages: reconnaissance des savoirs en jeu dans la compétence attendue

Compétence attendue de Niveau 2

■ A partir d'un départ commandé, réaliser sur une durée de 12 minutes, la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages, et en recherchant l'amplitude de nage. ■ Elaborer un projet d'action par rapport aux modes de nage, l'annoncer et le mettre en œuvre. ■ Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométreur

AXES	A1 Exploiter le départ, la zone de virage et la reprise de nage à l'aide d'un Observateur-chronométreur	A2 Augmenter l'efficacité propulsive en crawl par la construction d'une nage en amplitude à l'aide des relevés de son partenaire	A3 Développer une stratégie personnelle de course à partir des « retours » de son partenaire.
Constats	<i>Peu de poussée, la zone de virage reste encore souvent une zone de récupération. et s'accompagnent de reprise de nage quasi immédiate qui en limite les effets.</i>	<i>Les élèves dépensent énormément d'énergie en effectuant des actions motrices peu efficaces, notamment avec les membres supérieurs.</i>	<i>Les élèves s'engagent dans une « course » très souvent rapide dans les 1ères longueurs, s'arrêtent pour récupérer et /ou terminent avec beaucoup de difficultés leur propre épreuve.</i>
Le travail de l'enseignant porte sur	<i>la construction d'un corps gainé et le profit que l'on peut tirer des appuis solides.</i>	<i>l'efficacité des actions motrices des bras et sur la gestion d'un rapport amplitude-fréquence adaptée à la conservation d'une vitesse « soutenue ».</i>	<i>la construction progressive d'un projet adapté à ses propres ressources.</i>
	L'entraide et le travail en binôme visent des transformations en s'appuyant sur	L'entraide et le travail en binôme visent des transformations en s'appuyant sur :	L'entraide et le travail en binôme visent des transformations en s'appuyant sur :
articulation CM CS CSC	<p><i>L'identification de la position la plus efficace à partir d'un recueil d'information précis, par exemple temps mis entre les 5m précédents et les 5m suivants un virage (CMS3) et l'exploitation des résultats comparés (CSC3) ;</i></p> <p><i>L'appréciation de la distance parcourue après une poussée-glissée (CMS3) et en s'appuyant sur ses points forts ou en travaillant sur ses points faibles (CSC7) ;</i></p> <p><i>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).</i></p>	<p><i>Un recueil d'information précis (CMS2) (comparer le nombre de coups de bras effectué sur une distance donnée et le comparer au temps réalisé), et en exploitant les résultats comparés (CSC3) ;</i></p> <p><i>En ressentant (apprécier) les phases de tirer-pousser (loin devant-loin derrière) CMS3 et en utilisant les repères sur soi utiles pour être plus efficace (pouce contre cuisse par ex) CSC7 ;</i></p> <p><i>En acceptant de nager dans une zone d'inconfort (CMS4), permettant de développer une bonne connaissance de soi et le sentiment de persévérance (CSC7) ;</i></p>	<p><i>Un recueil d'information complet (CMS2) (distance parcourue au regard de différents modes de nage, nombre d'arrêts, temps effectués sur chaque mode de nage...suivi du projet initial du pratiquant...) et en comparant différentes tentatives (CSC3) ;</i></p> <p><i>S'appuyant sur une préparation et une prise en compte de ses potentialités (CMS4) et par l'identification du meilleur compromis pour être efficace» (CMS3-CSC7) ;</i></p> <p><i>Pratiquant et observateur peuvent s'engager dans un projet, choisi parmi plusieurs possibles (CMS3) à partir de l'échange des différentes observations (CSC1).</i></p>

NIVEAU 2 ILLUSTRATION POSSIBLE de l'AXE DE TRAVAIL N°2

Augmenter l'efficacité propulsive en crawl par la construction d'une nage en amplitude à l'aide des relevés de son partenaire

PRATIQUANT	ARTICULATION ET INTEGRATION DES CMS/CSC EN SITUATION		AUTRES ROLES
<p>Connaissances : La signification des notions d'amplitude et de fréquence de nage. Comprendre que son corps se déplace à partir des actions des membres propulsifs sur un corps le plus à plat possible.</p> <p>Capacités : Augmenter l'amplitude de nage: entrer loin devant, allonger le temps de prise d'appui et de poussée tout en conservant au maximum une position hydrodynamique (moindre résistance à l'avancement), sortir la main loin derrière (pouce contre cuisse)</p> <p>Attitudes : Accepter de nager en zone d'inconfort et persévérer malgré l'apparition de signes de fatigue. Accepter la répétition d'effort et la charge de travail pour progresser.</p>	L'entraide et le travail en binôme visent des transformations en s'appuyant sur:		En tant que partenaire:
	<p>Ressentir-Comprendre à partir :</p> <p><i>De l'exploitation de résultats comparés (CSC3) : Raisonner, argumenter, pratiquer une démarche expérimentale, émettre une hypothèse, faire des essais</i> (ex: pour diminuer mon nombre de coup de bras, je peux essayer de...).</p> <p><i>De la confrontation du résultat obtenu au résultat attendu ; mettre en relation ; déduire ; valider ou invalider l'hypothèse</i> (par ex: bien mettre la tête dans l'eau pour pouvoir être à plat et avoir des appuis profonds et exercer une poussée vers l'arrière (action/réaction)).</p> <p><i>De ses sensations: apprécier les phases de tirer-pousser (loin devant-loin derrière)</i></p> <p><i>CMS3 : Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action efficace</i> (par ex: ressentir l'eau dure et a contrario le relâchement lors des retours de bras aériens)</p> <p><i>Del' utilisation des repères sur soi utiles pour être plus efficace (pouce contre cuisse par ex) CSC7 : FAIRE PREUVE D'INITIATIVE : S'engager dans un projet individuel ; Concevoir un projet individuel à partir de ses potentialités et de ses propres objectifs.</i></p> <p><i>De sa persévérance: Accepter de nager dans une zone d'inconfort (CMS4) ; Se connaître par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain...</i></p> <p><i>du développement d'une bonne connaissance de soi et le sentiment de persévérance (CSC7)</i></p>	<p>Echanger-partager à partir</p> <p><i>d'un recueil d'information précis (CMS2), par ex :</i> comparer le nombre de coups de bras effectué sur une distance donnée en prenant en compte le temps réalisé.</p> <p><i>Assumer des rôles sociaux</i> (pratiquant, partenaire, observateur) <i>et des responsabilités</i> (renseigner une fiche, conseiller, chronométrer).</p> <p><i>Du respect des règles de vie collective / respecter les principes et les règles énoncées/ respecter des règles et consignes données au sein d'un groupe" + CMS 2 (rôles sociaux) CSC6 + CSC7: "Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions / dans une situation particulière, accepter des responsabilités":</i></p> <p><i>De l'échange d'informations, l'écoute et la prise en compte des propos d'autrui. (CSC1*).</i></p> <p><i>Dire: participer a un échange verbal; écouter et prendre en compte les propos d'autrui; confrontation d'hypothèses.</i></p> <p>Relever les temps et le nombre de CB, échanger, communiquer des données, essayer de les interpréter.</p>	<p>Connaissances : Prendre connaissance des consignes liées à son rôle: ce que je dois faire, comment renseigner la fiche (colonne coups de bras...), s'accorder sur la définition des termes (qu'est-ce qu'un coup de bras?...)</p> <p>Capacités : Relever sur une fiche le nombre de coup de bras réalisés sur 50 m. Relever le temps réalisé par le nageur observé auprès du camarade chronométreur. S'assurer que ce temps est valide (temps du 12' ramené sur 50 m (figurant au préalable sur la fiche d'observation) + 20% max).</p> <p>Attitudes : Etre concentré sur la prestation du nageur observé. Inscrire les données puis échanger avec le chronométreur et le nageur.</p> <p>En tant que chronométreur:</p> <p>Connaissances : Connaître les ordres de commandement, le fonctionnement basique du chronomètre (touches Start, Stop, remise à 0)</p> <p>Capacités : Déclencher le chronomètre au coup de sifflet, l'arrêter lors du contact de la main avec le mur après 50 m de course. Relever le temps réalisé. S'assurer de la validité de la performance au regard du temps réalisé.</p> <p>Attitudes : Rester concentré sur le temps qui s'écoule. Réagir vite, en arrêtant le nageur en cas de dysfonctionnement du chronomètre.</p>

SITUATION D'APPRENTISSAGE POSSIBLE

BUT: Essayer de réaliser un minimum de cycles sur 4 50 m à vitesse significative.

CONSIGNES: Mettre en relation le nombre de cycles de bras avec le temps réalisé.

ORGANISATION MATERIELLE: 1 observateur -chronométreur par nageur en possession d'un chronomètre. Relever tps e nombre de cycles. 2 rotations.

Intérêt: La diminution du nombre de cycle de bras traduit l'amélioration de la propulsion de son corps (recherche d'appuis solides, facteurs "spatiaux et temporels" mis en évidence par Chollet (amplitude, profondeur...)). La vitesse doit rester proche de celle de compétition pour ne pas tomber dans une pratique de forme éloignée de l'esprit de la CP1.

Situation de validation de la compétence attendue N2

<p>Rappel des incontournables de la compétence attendue</p>	<ul style="list-style-type: none"> - durée de nage de 12 minutes - réaliser la meilleure performance : peut être compris comme la plus grande distance possible réalisée ou le meilleur compromis trouvé parmi des « possibles » - Nage en crawl privilégiée (sans que ne soit précisé les autres nages possibles) - départ commandé et virages (aspect réglementaire) - l'élève élabore un projet d'actions par rapport aux modes de nages, l'annonce et le met en œuvre - les élèves doivent être engagés dans des rôles de starter et de chronométreur
<p>Principes</p>	<p>Pour vérifier l'atteinte de la compétence attendue et des apprentissages ciblés par le projet de l'équipe, la situation d'évaluation devra intégrer un système de contraintes propice à mobiliser ce qui est prioritairement attendu chez les élèves et qui a été travaillé pendant le cycle.</p> <p><u>Quelques principes pour élaborer la situation d'évaluation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Soit l'élève réalise un projet personnel en composant lui-même son parcours en fonction d'un système de contraintes imposé, soit il choisit un projet adapté à ses possibilités parmi ceux qui lui sont proposés -- L'évaluation de la prestation de l'élève ne prend pas seulement en compte la distance parcourue mais des variables qualitatives : l'élève doit gérer des compromis - le système de contrainte reprend les axes de travail privilégiés pendant le cycle et valorise le développement d'une bonne connaissance de soi de l'élève dans l'activité - La situation doit mobiliser des élèves starter et chronométreur <p><u>Système de contraintes et exemple de variables possibles:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrainte liée à la distance parcourue dans une nage donnée : exemples <ul style="list-style-type: none"> • seules sont comptabilisées les longueurs réalisées dans une seule et même nage et effectuées en respectant des critères définis (liés à la respiration aquatique par exemple) • les longueurs de crawl ne peuvent être validées que par bloc d'au moins 50m (avec respiration aquatique) - Barème établi en fonction du plus grand nombre de longueurs enchaînées réalisées en crawl (avec respect des critères définis pour la respiration) - Chronométrage de séquences durant le parcours de 12 minutes par un binôme: <ul style="list-style-type: none"> • Exemple : chronométrage de la 4^{ème} et 5^{ème} longueurs (nage libre au choix de l'élève) et prise en compte du temps réalisé sur le 50m (Cf. au barème) - Contrainte liée à l'alternance de blocs de 50m dans une même nage : l'élève doit valider le plus de blocs possibles et le crawl est valorisé (exemple « bloc crawl » = 5 points, « bloc dos » = 2 points...etc.) - Passage sur 50m crawl obligatoire à la 5^{ème} et 6^{ème} longueur, faisant l'objet d'une évaluation critériée (propulsion/respiration) - Validation du départ et des virages : système de pénalité par rapport à l'aspect réglementaire (intervention du binôme) - respect du projet de l'élève relatif : <ul style="list-style-type: none"> - à la distance parcourue - à la longueur totale réalisée en crawl / au nombre de blocs (de 50m) de nages annoncés...etc. - au temps réalisé sur la séquence chronométrée (50 crawl) - ...etc. - ...etc. <p><u>Explicitation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Il s'agit de permettre à l'élève de faire des choix compte tenu des critères retenus pour l'évaluation et de sa connaissance de soi ; - La situation doit articuler les CMS et CSC visées par la Compétence attendue et celles ciblées prioritairement par le projet de formation ; - Les caractéristiques de la situation d'évaluation proposée rendent nécessaires pour sa maîtrise l'acquisition de ces CMS et CSC par le nageur et par les élèves engagés dans des rôles de starter et chronométreur.

Annexe Niveau 1 :

Il s'agit ici de préciser ce que les élèves développent progressivement comme **compétences méthodologiques**, **sociale**, et du **socle commun** au regard des différents axes proposés.

AXES	Exploiter les coulées ventrales en étant attentif aux sensations de l'eau sur soi	Construire un équilibre dorsal favorisant une propulsion efficace en s'appuyant sur des repères pris sur soi-même et/ou issus de l'observation	En crawl, synchroniser une respiration aquatique continue sur un nombre de coups de bras, défini à l'avance, vérifié par un observateur...	Répartir les nages en gérant au mieux le compromis vitesse/aisance respiratoire selon son projet et ses sensations pendant l'épreuve.
articulation CM CS CSC	<p>En Construisant l'alignement permettant une position hydrodynamique (CMS3)* : Identification individuelle des conditions de l'action, apprécier l'efficacité de ses actions... renseignée par un observateur (CMS2)* : assumer des rôles sociaux et des responsabilités recueillir des informations, s'entraider.</p> <p>En couplant les repères sur soi aux repères extérieurs (CSC3*) : Rechercher/extraire et organiser l'information utile: observer, recenser, extraire d'un fait observé les infos utiles; confronter l'information à ses connaissances. et en appréciant l'efficacité de ses actions (CMS3*)... renseignée par un observateur (CMS2)* : recueil d'infos et entraide...</p> <p>En mettant en rapport les critères liés à l'équilibre et l'alignement utilisés lors de l'observation et les sensations éprouvées en tant que nageur (CMS3* et CMS2*)) : identifier les conditions de l'action et apprécier l'efficacité de ses actions...à l'aide d'un recueil d'informations...raisonner avec logique et rigueur.</p>	<p>un recueil d'information précis (CMS2*) : assumer des rôles sociaux et des responsabilités recueillir des informations, travailler en équipe, et s'entraider.</p> <p>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>En faisant identifier la zone des 5 derniers mètres (je continue à nager en sécurité maîtriser ses émotions CMS4*) : et en assurant la sécurité de mon camarade (CSC6*) : avoir un comportement responsable : respecter des comportements favorables à sa sécurité ; connaître sa responsabilité de préservation envers les autres.</p> <p>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*)</p> <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 a un échange verbal; écouter et prendre en compte les propos d'autrui; confrontation d'hypothèses.</p>	<p>un recueil d'information précis (CMS2*) : assumer des rôles sociaux et des responsabilités recueillir des informations, travailler en équipe, et s'entraider.</p> <p>et en comparant différentes possibilités (CSC3*) : Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique (sportive) adaptée à son potentiel ; Construire et s'engager dans un projet d'entraînement physique pour progresser au regard de son potentiel et d'objectifs atteignables.</p> <p>en identifiant quand et comment expirer dans l'eau et quand et comment inspirer CMS3* : Se mettre en projet par l'identification, individuelle des conditions de l'action...apprécier l'efficacité de ses actions et en reliant ses données avec le fonctionnement des appareils respiratoire et circulatoire comme approvisionneurs d'énergie (CSC3*) : Le vivant ; maîtriser des connaissances sur l'Homme : l'organisation et le fonctionnement du corps humain; le corps humain et ses possibilités).</p> <p>En comparant (estimer) les différentes façons de s'y prendre (CMS3*) : Se mettre en projet par l'identification, collective des conditions de l'action...apprécier l'efficacité de ses actions par la sélection des informations échangées (CSC1*) : DIRE ; Formuler clairement un propos simple Explicitation: Rendre compte de ce que l'on a compris, de ce que l'on a vu, en sélectionnant les informations de façon pertinente.</p> <p>en persévérant dans ses efforts (CMS4*) : Se connaître par la régulation et la gestion de ses ressources, prendre en compte ses potentialités ; et en prenant des décisions adaptées à son potentiel du moment (CSC7*) : Mobiliser ses ressources: identifier ses points forts et faibles; agir en fonction de ses atouts.</p> <p>Le pratiquant peut s'engager sur le terrain d'un projet, annoncé-stabilisé-cohérent (CMS3* : Se mettre en projet par l'identification, individuelle et collective des conditions de l'action, pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur...après l'exploitation de différents résultats (CSC3*) : Raisonner, argumenter, pratiquer une démarche expérimentale ; Exploiter les résultats : confronter le résultat obtenu au résultat attendu ; mettre en relation ; déduire ; valider ou invalider l'hypothèse.</p>	<p>comparant l'efficacité dans chaque mode de nage sur de courte distance et de plus longue distance (CSC3*) : Raisonner-argumenter: faire des essais, choisir; exploiter les résultats et en s'appuyant sur la prise en compte de ses capacités dans les différents modes de nage (CMS4*) ;</p> <p>en connaissant les critères permettant de décider le changement de nage (CMS3* CSC7*) : Mobiliser ses ressources: être autonome dans son W; savoir sélectionner les infos utiles pour accomplir une tâche.</p> <p>en persévérant dans ses efforts (CMS4*) :</p> <p>et en prenant des décisions adaptées à son potentiel du moment (CSC7*) : Mobiliser ses ressources: identifier ses points forts et faibles; agir en fonction de ses atouts.</p> <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 indications de l'observateur. (CSC1*) : Dire: participer a un échange verbal; écouter et prendre en compte les propos d'autrui; confrontation d'hypothèses.</p>

Annexe Niveau 2 :

Il s'agit ici de préciser ce que les élèves développent progressivement comme **compétences méthodologiques**, **sociale**, et du **socle commun** au regard des différents axes proposés.

AXES	Exploiter le départ, la zone de virage et la reprise de nage à l'aide d'un Observateur-chronométreur	Augmenter l'efficacité propulsive en crawl par la construction d'une nage en amplitude à l'aide des relevés de son partenaire	Développer une stratégie personnelle de course à partir des « retours » de son partenaire.
articulation CM CS CSC	<p><i>En identifiant la position la plus efficace à partir d'un recueil d'information précis, par exemple temps mis entre les 5m précédents et les 5m suivants un virage (CMS3 2) : Se mettre en projet par l'identification, individuelle des conditions de l'action ;</i></p> <p><i>Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par l'organisation des pratiques et des apprentissages : recueillir des informations et en exploitant les résultats comparés (CSC3) ;(possibilité plutôt de comparer 10m de nage avec le virage (5m av 5m après) : Raisonner, argumenter, pratiquer une démarche expérimentale ;</i></p> <p><i>Exploiter les résultats : confronter le résultat obtenu au résultat attendu ; mettre en relation ; déduire ; valider ou invalider l'hypothèse.</i></p> <p><i>en appréciant la distance parcourue après une poussée-glissée (CMS3) : Se mettre en projet par l'identification, individuelle des conditions de l'action, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.</i></p> <p><i>et en s'appuyant sur ses points forts ou en travaillant sur ses points faibles (CSC7) : Mobiliser ses ressources: identifier ses points forts et faibles; agir en fonction de ses atouts.</i></p> <p><i>Le pratiquant peut s'engager sur le terrain d'un projet, annoncé-stabilisé-cohérent (CMS3* : Se mettre en projet par l'identification, individuelle et collective des conditions de l'action, pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur par l'échange d'informations, l'écoute et la prise en compte des propos d'autrui. (CSC1*).</i></p> <p><i>Dire: participer a un échange verbal; écouter et prendre en compte les propos d'autrui; confrontation d'hypothèses.</i></p>	<p><i>Un recueil d'information précis (CMS2) (comparer le nombre de coups de bras effectué sur une distance donnée et le comparer au temps réalisé : assumer des rôles sociaux et des responsabilités recueillir des informations, travailler en équipe, et s'entraider.</i></p> <p><i>et en exploitant les résultats comparés (CSC3) : Raisonner, argumenter, pratiquer une démarche expérimentale ;</i></p> <p><i>Exploiter les résultats : confronter le résultat obtenu au résultat attendu ; mettre en relation ; déduire ; valider ou invalider l'hypothèse.</i></p> <p><i>en ressentant (apprécier) les phases de tirer-pousser (loin devant-loin derrière) CMS3 :</i></p> <p><i>Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action...apprécier l'efficacité de ses actions.</i></p> <p><i>et en utilisant les repères sur soi utiles pour être plus efficace (pouce contre cuisse par ex) CSC7 : FAIRE PREUVE D'INITIATIVE : S'engager dans un projet individuel ; Concevoir un projet individuel à partir de ses potentialités et de ses propres objectifs.</i></p> <p><i>en acceptant de nager dans une zone d'inconfort (CMS4),</i></p> <p><i>Se connaître par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain...</i></p> <p><i>En permettant de développer une bonne connaissance de soi et le sentiment de persévérance (CSC7) ;</i></p>	<p><i>un recueil d'information complet (CMS2) (distance parcourue au regard de différents modes de nage, nombre d'arrêts, temps effectués sur chaque mode de nage...suivi du projet initial du pratiquant...) : assumer des rôles sociaux et des responsabilités recueillir des informations, travailler en équipe, et s'entraider.</i></p> <p><i>et en comparant différentes tentatives (CSC3) : Raisonner-argumenter: faire des essais, choisir; exploiter les résultats</i></p> <p><i>s'appuyant sur une préparation et une prise en compte de ses potentialités (CMS4) : Se connaître, se préparer, par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain.</i></p> <p><i>et par l'identification du meilleur compromis pour être efficace» (CMS3) : Se mettre en projet par l'identification, individuelle des conditions de l'action, de sa réussite pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.</i></p> <p><i>-CSC7) : Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel ; L'élève situe son potentiel pour l'exploiter dans la préparation ou la réalisation de performances ou de prestations.</i></p> <p><i>Il construit des routines relatives à la préservation de son intégrité physique (postures, actions, informations...).</i></p> <p><i>Pratiquant et observateur peuvent s'engager dans un projet, choisi parmi plusieurs possibles (CMS3) : Se mettre en projet par l'identification collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.</i></p> <p><i>à partir de l'échange des différentes observations (CSC1) : Dire: participer a un échange verbal; écouter et prendre en compte les propos d'autrui; confrontation d'hypothèses.</i></p>

On peut faire la même chose à partir du tableau 1 (on clique sur A1 du niv1 ou A1 du niv 2 etc...)

Le produit est composé de 10 feuilles dont 2 fiches annexes ;

La 1ère fiche (ou tableau) présente le bébé : ça à mon avis on ne touche pas ;

La 2ème fiche (ou tableau) (il en sera de même pour la fiche 6 (ou tableau 6) propose une vue d'ensemble de la production ; à partir de là on peut :

Soit faire lire l'ensemble du tableau aux collègues ;

Soit faire en sorte qu'il « actionne » A1 (ou A2 ou A3 ou A4) pour qu'il puisse lire ;

- Soit l'ensemble de la colonne correspondant à l'axe en question,
- Soit une ligne donnée ;
- Soit mettre en relation avec un autre axe donné (ex : A1 et A2) ;

Soit lire, dans le cas de l'axe 2, lire directement l'illustration (tableau 3) ;

Soit lire l'annexe 1 pour l'axe donné (ex : A1 renvoie à la colonne correspondante ou à d'autres ???) ;

Il en serait de même pour le niveau 2 à savoir et à partir de la fiche 6 (ou tableau 6) :

Choisir de lire l'ensemble du tableau ;

De ne choisir qu'un seul axe ; pour en lire l'ensemble de la colonne ou une partie seulement ou de le mettre en relation avec un autre...

Ou dans le cas de l'axe2 aller directement à la fiche illustration (tableau 7) ;

Ou enfin d'aller à l'annexe 2 pour l'axe correspondant et/ou en relation avec un autre axe !!!

Enfin pour les tableaux 3 et 7 (illustrations) des flèches rouges pour connaissances, bleues pour capacités et noires pour attitudes renvoient à des aspects de « ressentir-comprendre et échanger-partager... peut être pourrions-nous faire en sorte qu'il y ait une animation ou mise en lien mais là pour l'instant je ne vois pas !!