

## 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><b>Connaissances :</b> 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><b>Capacités :</b> 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><b>Attitudes :</b> 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><b>Ressentir-Comprendre à partir :</b></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><b>Echanger-partager à partir</b></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><b>Connaissances :</b> 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><b>Capacités :</b> 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><b>Attitudes :</b> Etre concentré sur la prestation du nageur observé. Inscrire les données puis échanger avec le chronométreur et le nageur.</p> <p><b>En tant que chronométreur:</b></p> <p><b>Connaissances :</b> Connaître les ordres de commandement, le fonctionnement basique du chronomètre (touches Start, Stop, remise à 0)</p> <p><b>Capacités :</b> 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><b>Attitudes :</b> 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.