

## *Correspondance des choix prioritaires avec la fiche programme collège à partir du traitement didactique ci-dessus*

### RESSOURCES POUR LA CLASSE - 07/ 2009 NATATION **LONGUE** NIVEAU 1

<b>Compétence attendue :</b> A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et 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.		
<b>Connaissances Du pratiquant :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Le vocabulaire spécifique : expiration, inspiration, coups de bras, coulée, matériel utilisé.</li> <li>· Les règles d'hygiène et de sécurité active et passive propres à l'espace aquatique.</li> <li>· Les modalités de départ (lieu, position).</li> <li>· Les règles de circulation dans une ligne d'eau</li> <li>· Les principes d'efficacité liés à :               <ul style="list-style-type: none"> <li>o L'équilibre :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>§ alignement corporel horizontal.</li> <li>§ rôle joué par la tête dans l'alignement.</li> </ul> </li> <li>o La propulsion :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>§ rôle prioritaire des bras.</li> <li>§ amplitude des trajets moteurs.</li> </ul> </li> <li>o La respiration :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>§ expiration aquatique active, longue et complète.</li> <li>§ Le principe selon lequel les phases de coulée réduisent la distance à parcourir en nageant.</li> <li>§ Ses possibilités dans les différents modes de nage.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les critères d'observation liés à l'équilibre, l'organisation respiratoire, aux coulées, à la gestion de son effort.</li> </ul>	<b>Capacités Du pratiquant :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou le bord, corps gainé et profilé à l'entrée ou lors de la coulée, une reprise de nage dès que la vitesse décroît.</li> <li>· Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible en nage ventrale pour maintenir la tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et légèrement vers l'avant pendant la nage.</li> <li>· Préserver ou rétablir l'équilibre horizontal pour réduire les résistances lors des déplacements en nage dorsale et ventrale : placement de la tête, dissociation tête / tronc lors de l'inspiration.</li> <li>· Adopter un mode de déplacement économique permettant une certaine continuité dans le temps de l'effort : amplitude des trajets moteurs, utilisation des temps de glisse, relâchement.</li> <li>· Pousser avec les jambes contre le mur pour réaliser une coulée en immersion complète</li> <li>· Respirer sans interrompre les actions propulsives.</li> <li>· Réaliser une expiration aquatique active, la plus complète possible.</li> <li>· S'informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les lignes d'eau.</li> <li>· Gérer son effort pour nager avec régularité tout en visant la meilleure performance possible.</li> </ul> <b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Identifier le ou les critère(s) en responsabilité : position de la tête / à la surface, modalités d'inspiration et d'expiration, efficacité des coulées.</li> <li>· Noter et communiquer des résultats et des informations fiables.</li> </ul>	<b>Attitudes Du pratiquant :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Respecter les règles de sécurité et d'hygiène relatives au milieu aquatique.</li> <li>· Accepter le regard des autres</li> <li>· Etre respectueux des autres nageurs.</li> <li>· Se montrer persévérant dans l'effort en recherchant un état de confort respiratoire.</li> <li>· Accepter les remarques adressées par l'observateur.</li> </ul> <b>Liées aux autres rôles :</b> L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rester attentif tout au long de l'épreuve sur les indicateurs à recueillir.</li> <li>· Etre vigilant par rapport aux comportements anormaux : arrêts au milieu du bassin, élève accroché à la ligne d'eau.</li> <li>· Se sentir responsable de son binôme.</li> </ul>
<b>Liens avec le socle :</b> Compétence 1 : Maîtriser la langue lors des commentaires et échanges relatifs aux observations, utiliser un vocabulaire juste et précis. Compétence 6 : Avoir un comportement responsable au bord du bassin. Compétence 7 : Savoir nager, développer ses ressources, s'impliquer pour apprendre. Travailler en groupe, prendre des initiatives		

<b>Compétence attendue :</b> 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 oeuvre. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.		
<b>Connaissances Du pratiquant :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Du règlement relatif au départ, aux virages.</li> <li>· Du vocabulaire spécifique : virage main ou culbute, amplitude, fréquence...</li> <li>· Les différentes phases d'un plongeon (poussée, envol, entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage) et d'un virage.</li> <li>· Les différentes phases d'un cycle bras : glisse, prise d'appui, traction, poussée.</li> <li>· La signification des notions d'amplitude et de fréquence de nage et leur influence sur une épreuve de durée.</li> <li>· Le type d'effort demandé pour mieux élaborer son projet personnel.</li> </ul> <b>Liées aux autres rôles :</b> Le starter / juge : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les commandements du départ.</li> <li>· Les indicateurs de disqualification.</li> </ul> L'observateur / chronométrateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les modalités de prises de temps intermédiaires.</li> <li>· Le projet de course de son partenaire.</li> <li>· Les critères d'observation liés au plongeon (entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage), au trajet moteur des bras (amplitude), à la distance nagée.</li> </ul>	<b>Capacités Du pratiquant :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Créer et conserver un équilibre hydrodynamique favorable à la glisse au départ, pendant les déplacements et la reprise de nage.</li> <li>· Respirer de façon adaptée : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En recherchant l'augmentation du débit expiratoire et sa continuité.</li> <li>○ En inspirant rapidement en fin de trajet moteur.</li> </ul> </li> <li>· Accorder une importance au temps de glisse pendant la nage (phase de glisse et prise d'appui).</li> <li>· Augmenter l'amplitude de nage : entrer loin devant, allonger le temps de prise d'appui et de poussée.</li> <li>· Optimiser le virage : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conserver sa vitesse à l'approche du mur.</li> <li>○ Effectuer une poussée axée et puissante sur le mur (appui solide) pour créer la plus grande vitesse possible.</li> </ul> </li> <li>· Adopter une posture aussi profilée que possible lors de la coulée</li> <li>· Identifier la profondeur optimale pour la réalisation des coulées et le temps optimal pour effectuer la reprise de nage.</li> <li>· S'informer (repères extéroceptifs et proprioceptifs) pour gérer son allure et son effort.</li> <li>· Construire un projet d'action permettant d'utiliser au mieux ses possibilités.</li> </ul> <b>Liées aux autres rôles :</b> Le starter / juge : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Donner un départ de façon claire et intelligible.</li> <li>· Organiser les rôles pour que chaque membre du groupe puisse réaliser sa meilleure performance possible dans le temps et l'espace imparti.</li> <li>· Repérer le non respect des nages codifiées et des virages.</li> </ul> L'observateur / chronométrateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Chronométriser au 1/10<sup>ème</sup> près, prendre des temps intermédiaires et en informer régulièrement son nageur.</li> <li>· Identifier les critères en responsabilité : distance parcourue, nombre de 25m en crawl, amplitude des trajets moteurs, efficacité du plongeon, des virages.</li> </ul>	<b>Attitudes Du pratiquant :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· S'engager dans l'épreuve avec la volonté de nager de façon la plus régulière et relâchée possible.</li> <li>· Vouloir exploiter ses possibilités.</li> <li>· Accepter de nager en zone d'inconfort et persévérer malgré l'apparition de signes de fatigue.</li> <li>· Accepter la répétition d'efforts et la charge de travail pour progresser.</li> <li>· Prendre en compte les informations données par ses camarades pour progresser.</li> </ul> <b>Liées aux autres rôles :</b> Le starter / juge : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Faire preuve de calme et de régularité dans les commandements de départ.</li> <li>· Rester concentré sur toute la durée de l'épreuve pour valider la performance en toute impartialité.</li> </ul> L'observateur / chronométrateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Se mettre au service d'un camarade en relevant des informations fiables.</li> <li>· Etre concentré sur les rôles à tenir pour le bon déroulement de la situation d'apprentissage ou de l'épreuve.</li> </ul>
<b>Liens avec le socle :</b> Compétence 1 : Utiliser un vocabulaire précis pour une communication sur la qualité des réalisations et sur les sensations vécues, allant au delà de données quantitatives. Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées en relation avec les informations prélevées pour valider le projet d'action. Compétence 6 : Assumer des responsabilités pour délivrer des informations fiables. S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux de starter, chronométrateur, observateur. Compétence 7 : Développer le sentiment de persévérance. Apprendre à se connaître à travers la prise en compte des effets de ses actions sur soi		

## DIPLOME NATIONAL DU BREVET : NATATION LONGUE

Compétences attendues de niveau 2				Principes d'élaboration de l'épreuve							
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				Par groupe de 2 à 4 élèves, organiser une prise de performance sur 12 minutes en continu. Les élèves passent dans tous les rôles : nageur, starter, chronométreur et observateur. Des temps de concertation sont prévus. L'enseignant définit les espaces d'évolution (couloirs, espaces de déplacements des nageurs et des chronométreurs et observateurs, espaces de récupération et d'échanges) et fixe une durée à la réalisation de la situation d'évaluation.  L'amplitude de nage est évaluée en crawl sur un 50 mètres à deux reprises : une première fois dans la première moitié de course et une seconde fois entre la huitième et la dixième minute par l'élève chronométreur. Le cycle de bras correspond en crawl à deux coups de bras.							
Points	Eléments à évaluer Indicateurs de compétence			0 Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence 20							
8	Performanc e :			voir le tableau suivant							
Distance		Nager moins de	200 m	250 m	300 m	325 m	350	400	425	plus de 450 m	
Points		0 → 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8									
8	Amplitude de nage <i>sur 4 pts</i> Écart au projet <i>sur 4 pts</i>			voir le tableau suivant							
Addition des nombres de cycles de bras issus des deux				entre 40 et 50 cycles			entre 35 et 39 cycles		entre 30 et 34 cycles		
Point				0 - 2			2,5 - 3		3,5 - 4		
Ecart au projet de nage annoncé				4 à 6 (> 6 =			2 à 3		0 à 1		
Point				0 - 2			2,5 -		3,5 -		
4	Efficacité du starter, du chronométreur et de l'observateur			Du juge dilettante Donne les départs sans faire respecter l'intégralité du règlement. Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométreur de référence. Les observations sont peu fiables			Au juge fiable Donne les départs en respectant les commandements et positions des coureurs officiels. Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométreur de référence.  Les observations sont réalisées correctement		Au juge multifonctions Donne les départs avec toujours la même régularité dans les commandements. Chronomètre avec moins de 2 dixièmes de différence. Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le		
Exemples d'items du socle commun liés à cette activité					Exemples d'indicateurs permettant de renseigner ces items						
Compétence 7 : S'engager dans un projet individuel Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel					L'élève démontre qu'il est capable de concevoir un projet de course et de le mener à bien. L'élève gère son effort (vitesse et changements de nage) pour nager 12 minutes sans s'arrêter.						
					L'élève met en œuvre une stratégie à partir des connaissances acquises sur l'activité et sur lui,						

## DIPLOME NATIONAL DU BREVET : NATATION DE VITESSE

Compétences attendues de niveau 2	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p>A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence.</p> <p>Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.</p>	<p>Par groupe de 2 à 4 élèves, organiser une prise de performance sur 50 mètres, selon 2 modes de nages codifiées selon les règles fédérales, 25 m en ventral puis 25 m dorsal. Les élèves passent dans tous les rôles : nageur, starter, observateur - chronométrateur. Des temps de concertation sont prévus. L'enseignant définit les espaces d'évolution (couloirs, espaces de déplacements des nageurs et des chronométrateurs/observateurs, espaces de récupération et d'échanges).</p> <p>Un cycle de bras correspond à deux coups de bras en crawl et dos crawlé, et à un mouvement de bras en brasse.</p> <p>Pour un élève ne finissant pas les 50 m on comptabilisera les tranches de 12,5 m parcourues.</p>

Points	Eléments à évaluer		Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence							20
Indicateurs de compétence										
8	Performance au 50 m deux nages		0			voir le tableau suivant				8
Filles	Moins de 25m nagés	Parcours 50m inachevé 0,5 par 12,5 m nagés	≥ 1'20"	1'11"	1'03"	56"	49"	43"	≤ 42"	
Garçons	Moins de 25 m nagés	Parcours 50m inachevé 0,5 par 12,5 m nagés	≥ 1'15"	1'06"	58"	51"	44"	38"	≤ 37"	
Points	0 →		1 →	2 →	3 →	4 →	5 →	6 →	7 →	8
8	Efficacité du rapport amplitude/fréquence (cycles de bras sur 50m)		Nageur bagarreur plus de 35 cycles de bras		Nageur aquatique énergétique de 30 à 35 cycles			Nageur glisseur propulseur moins de 30 cycles		
4	Efficacité du starter, du chronométrateur, et de l'observateur		<b>Du juge dilettante</b> Donne les départs sans faire respecter l'intégralité du règlement.  Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont globales.		<b>Au juge fiable</b> Donne les départs en respectant les commandements officiels.  Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont réalisées correctement			<b>Au juge multifonctions</b> Donne les départs avec toujours la même régularité dans les commandements.  Chronomètre avec moins de 2 dixièmes de différence. Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le nageur.		

Exemples d'items du socle commun liés à cette activité	Exemple d'indicateurs permettant de renseigner ces items
Compétence 7: Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel S'engager dans un projet individuel.	<p>L'élève gère son effort entre une performance à réaliser sur 50 mètres et des contraintes de réalisation : optimisation des coulées, amplitude de nage et régularité du rythme de mouvements de bras.</p> <p>L'élève démontre qu'il est capable de concevoir un projet de course et de le mener à bien.</p>

# Bibliographie

**Natation**, de l'école aux associations

Stephane Uriac, APS Natation version 2003, Pepsteam