

**Compétence attendue Niveau 1** : A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur

| Connaissances  | Capacités   | Attitude   |
|--|---|--|
| <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le <b>vocabulaire</b> spécifique : crawl, expiration, inspiration, coups de bras, battements de jambes, matériel utilisé. • Les règles d'<b>hygiène</b> et de <b>sécurité</b>, active et passive, propres à l'espace aquatique • Les modalités de départ (lieu, position) et son importance dans la perform • Les règles de <b>circulation</b> dans une ligne d'eau</li> <li>Les principes d'efficacité liés à : <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>L'équilibre</b> : ☐ <ol style="list-style-type: none"> <li>1-alignement corporel horizontal.</li> <li>2- rôle joué par la tête dans l'alignemen</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>to La propulsion :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- rôle prioritaire des bras.</li> <li>2- amplitude des trajets moteurs.</li> <li>3- continuité des actions propulsives.</li> </ol> <p>o <b>La respiration :</b><br/>expiration aquatique active, longue et complète</p> <p><b>Liées aux autres rôles : L'observateur</b></p> <p>Les critères d'observation liés à l'équilibre, aux <b>trajets moteurs</b> des bras et à l'organisation respiratoire. (un seul critère à la fois)</p> | <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer un <b>départ plongé</b> 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. • Exploiter la vitesse acquise lors du départ pour <b>reprendre la nage</b> en effectuant des battements de jambes en premier lorsque la vitesse décroît, <b>tête dans l'alignement du corps</b>.</li> <li><b>Agrandir le trajet moteur</b> des bras en avant des épaules, dans la profondeur et en arrière tout en restant proche de l'axe du corps.</li> <li>Chercher « l'appui » en avant et <b>accélérer</b> les fins de trajets propulsifs.</li> <li>Réaliser <b>des battements de jambes continus</b> et réguliers pour maintenir l'axe du corps à l'horizontal</li> <li><b>Immerger les voies respiratoires</b> le plus souvent possible pour maintenir la tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et l'avant.</li> <li><b>Inspirer latéralement</b> et brièvement pour limiter les déséquilibres corporels et la discontinuité propulsive.</li> <li>Finir sa course en touchant le mur sans ralentir</li> </ul> <p>Gérer sa course pour réaliser la meilleure performance possible.</p> <p><b>Liées aux autres rôles : L'observateur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier le ou les critère(s) en responsabilité : <b>position de la tête /surface et nombre de coups de bras</b> par exemple.</li> <li>Noter et communiquer des résultats et des informations fiables</li> </ul> | <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les <b>règles de sécurité et d'hygiène</b> relatives au milieu aquatique.</li> <li>Accepter le <b>regard</b> des autres.</li> <li>Etre <b>respectueux</b> des autres nageurs.</li> <li>Se <b>concentrer</b> avant le départ.</li> <li><b>Accepter</b> les remarques adressées par l'observateur.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles : L'observateur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rester attentif et rigoureux <b>tout au long</b> de l'épreuve sur les indicateurs à recueillir.</li> <li>Etre vigilant par rapport <b>aux comportements anormaux</b> : arrêts au milieu ou au bout du bassin, élève accroché à la ligne d'eau...</li> </ul> |

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : Utiliser un vocabulaire juste et précis lors des commentaires et échanges relatifs aux observations.

Compétence 3 : Faire des hypothèses à partir de la mise en relation des différentes informations pour améliorer sa performance.

Compétence 6 : Avoir un comportement responsable au bord du bassin.

Compétence 7 : Savoir nager. Prendre confiance en soi, s'impliquer pour apprendre. Prendre des initiatives et s'organiser par petit groupe pour réaliser le travail demandé dans le temps impart