

Compétence attendue 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 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.

Connaissances	Capacités	Attitude
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique : expiration, inspiration, coups de bras, coulée, matériel utilisé. Les règles de circulation dans une ligne d'eau Les principes d'efficacité liés à : <ul style="list-style-type: none"> L'équilibre : 1- alignement corporel horizontal. /2- rôle joué par la tête dans l'alignement. La propulsion : 1-rôle prioritaire des bras. / 2- amplitude des trajets moteurs. /3- continuité des actions propulsives. La respiration : 1-expiration aquatique active, longue et complète. /2- ses possibilités dans les différents modes de nage. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur : Les critères d'observation liés à la gestion de son effort : nombre d'arrêts, distance parcourue...</p>	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Pousser avec les jambes contre le mur pour réaliser une coulée en immersion complète Respirer sans interrompre les actions propulsives. S'informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les lignes d'eau. Gérer son effort pour nager avec régularité tout en visant la meilleure performance possible <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Noter et communiquer des résultats et des informations fiables. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter les règles de sécurité et d'hygiène relatives au milieu aquatique. Accepter le regard des autres Etre respectueux des autres nageurs. Se montrer persévérant dans l'effort en recherchant un état de confort respiratoire. Accepter les remarques adressées par l'observateur <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Rester attentif tout au long de l'épreuve sur les indicateurs à recueillir. Etre vigilant par rapport aux comportements anormaux : arrêts <p>au milieu du bassin, élève accroché à la ligne d'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se sentir responsable de son binôme.

Liens avec le socle : 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

Compétence attendue : 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 chronométrateur.

Connaissances	Capacités	Attitude
<p>Du pratiquant :</p> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p><i>L'observateur :</i></p>	<p>Du pratiquant</p> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p><i>L'observateur :</i></p>	<p>Du pratiquant :</p> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p><i>L'observateur :</i></p>

Liens avec le socle

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.