

VI – LES ELEVES DE 5^{ème} 6 / 5^{ème} 2 EN NATATION

4 – La Natation en 5^{ème} 6 / 5^{ème} 2

4.1 – Logique de l'activité : « Savoir nager » c'est se déplacer dans l'eau en ayant résolu de manière optimale le triple problème : d'une propulsion prioritaire par les bras, d'une respiration aquatique maîtrisée et contrôlée, de l'alignement de l'axe du corps avec celui du déplacement ; afin d'être à l'aise pour aller loin et vite économiquement.

4.2 – Les enjeux éducatifs : La natation en milieu scolaire est en étroite relation avec les grands objectifs de l'EPS et contribue entre autre :

- *Au développement moteur*, en particulier des capacités liées au processus de production énergétique et de coordinations complexes.
- *Au développement psychologique et social*. Par le contrôle des émotions, l'élève s'engage dans l'action avec confiance, ce qui lui permet d'assurer sa sécurité et celle des autres.
- *A l'acquisition des connaissances*, en particulier de type méthodologique permettant l'élaboration de réponses adaptatives liées à la nature du milieu, aux règles générales d'efficacité, au règlement permettant à l'individu de s'organiser.

4.3 – Les ressources sollicitées : La natation est une activité qui permet de répondre aux exigences de santé et de sécurité définies par les programmes à travers le développement des différentes ressources :

- **Bioénergétique** : soit nager le plus vite possible en contrôlant son allure pour être efficace, la filière anaérobie alactique est mise en jeu prioritairement. Soit nager longtemps, ce qui nécessite de gérer une allure pour nager de façon la plus économique, la filière aérobie est prioritaire.
- **Biomécanique** : la souplesse articulaire pour améliorer l'amplitude des mouvements ; la coordination motrice assurant la liaison jambes bras respiration ; la maîtrise d'une tonicité du corps dans l'axe horizontal.
- **Bio-informationnel** : la prise d'information sur ses actions et sur le milieu s'opère grâce aux récepteurs visuels et proprioceptifs.
- **Affectif** : gérer la notion de réussite ou d'échec, appréhension du milieu aquatique

5 - Caractéristiques des élèves dans l'APS

Lors de la première leçon, constitution de 2 groupes de niveau sur l'ensemble des 2 classes.

La population qui nous concerne : groupe 1 c'est-à-dire le groupe des bons nageurs ; sachant effectuer 2 styles de nage (brasse et crawl) et étant capable de nager 50m sans s'arrêter. Ils sont 23 élèves (11 filles et 12 garçons).

5.1 – Récapitulatif de l'évaluation diagnostique

EVALUATION DIAGNOSTIQUE	COMPORTEMENT OBSERVE	PROBLEMES A RESOUDRE
- Niveau d'habileté en brasse, en crawl et en dos crawlé. - Equilibre : - Respiration : - Propulsion - Départ Cf. fiche d'évaluation en annexe.	- EQUILIBRE : ils sont capables de maintenir un équilibre horizontal en mobilisant les jambes et les bras. Aucun élève n'a 0 ; 3 ont le corps cassé ; 20 élèves ont le corps horizontal (recherche d'alignement des segments). - RESPIRATION : dans la plupart des cas les échanges respiratoires tête immergée sont irréguliers, ce qui provoque un redressement progressif du corps, excepté pour 6 élèves qui ont une respiration régulière. - PROPULSION : la dépense énergétique mal gérée conduit à une augmentation de la fréquence des mouvements souvent étriés ; Une certaine inefficacité des actions propulsives ; pas de continuité dans les mouvements, sauf pour les 6 élèves bons nageurs. - DEPART : tous plongent avec le corps à plat, mais l'intention n'est pas de réduire l'espace, car il n'y a pas de reprise de nage.	- Les élèves auront à résoudre les problèmes respiratoires pour que l'équilibre et la respiration se subordonnent à la propulsion. - Ils devront construire l'espace moteur afin d'orienter les actions propulsives des bras de façon efficace.

5.2 – Acquisitions attendues

COMPETENCES PROPRES	COMPETENCES SPECIFIQUES	COMPETENCES GENERALES
- Déployer des forces propulsives efficaces et économiques et ce quelque soit la nage. - Adopter une respiration aquatique spécifique à chaque nage. - Rechercher l'allongement du corps pour diminuer les résistances à l'avancement. - Rechercher la continuité de ses actions motrices, gérer le rapport amplitude/fréquence de ses mouvements selon les nages et les distances. - Développer et acquérir des repères visuels, auditifs et proprioceptifs permettant de mieux contrôler ses actions motrices. - Affiner les repères visuels, auditifs et proprioceptif permettant de contrôler les différentes actions possibles dans le milieu aquatique	- Nager économiquement pour parcourir une distance longue. - Nager « long » pour nager vite sur une courte distance. - Inspirer en fonction des mouvements de bras, régulièrement. - Maintenir la tête immergée, inspirer sans effort. - Maintenir le corps profilé dans le sens du déplacement. - Maintenir l'allongement dans le sens du déplacement malgré les mouvements de bras.	- S'engager et évoluer en toute sécurité dans un milieu aquatique stable, en adaptant sa motricité et sa respiration en fonction des nages et des distances de nage. - Connaître et comprendre les principes de base qui s'y rattachent : respiration aquatique (inspiration<expiration dans l'eau), allongement du corps (tête rentrée), prise d'appui sur l'eau.

5.3 – Cohérence des différents projets

PROJET EDUCATIF D'ETABLISSEMENT	PROJET EDUCATIF EPS	APSA : NATATION
Axe n°1 : Axe n°2 : Axe n°3 : -	L'EPS vise chez tous les élèves : - Le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices - L'acquisition par la pratique, des compétences et connaissances relatives aux APSA... L'EPS participe de façon spécifique à des préoccupations éducatives relatives à : - La santé - La sécurité Les activités proposées aux élèves sont l'occasion de : - Mieux se connaître - Connaître les autres - Connaître les APSA	- Connaître le milieu physique de pratique et ses règles de sécurité. - Connaître ses capacités et ses limites : gérer un effort de longue durée, adapter sa respiration selon la distance à parcourir. - Développer la coordination motrice par des actions de plus en plus complexes (brasse, crawl, dos crawlé...) - Apprendre à agir en sécurité pour soi et pour les autres (travail en binôme, ne pas se pousser...) - Groupes de niveaux - Respecter les principes d'hygiène : la douche avant de rentrer dans le bassin... - S'échauffer, prendre la température de l'eau...

VII – LE CYCLE DE NATATION		Sauvetage
1 – Projet de cycle		Evaluation sommative : Leçon n°9 - habileté motrice – E, R, P en brasse, crawl et dos crawlé - performance – 10min + distance nagée - C.I.P 25m chronos + nb de cycle de bras
Leçon n°1	Evaluation initiale : détermination de 2 groupes de niveau (nager 50m sans s'arrêter). Evaluation diagnostique : cf. tableau précédent	
Leçon n°2	Adapter sa respiration : passer d'une respiration en apnée forcée à une respiration aquatique (expiration forcée).	
Leçon n°3	Idem : en crawl, dos crawlé. Sauvetage	
Leçon n°4	Adapter les échanges respiratoires/au type d'effort demandé : - travail en amplitude pour nager longtemps - travail en amplitude/fréquence pour nager vite Départ	
Leçon n°5	Evaluation formative : nager 10min sans s'arrêter, faire la plus grande distance possible. Départ	
Leçon n°6	Amélioration de l'efficacité des actions propulsives : brasse, crawl, dos crawlé. Sauvetage	
Leçon n°7	Gérer son effort sur longue distance et sur courte distance	
Leçon n°8	Amélioration de l'amplitude et fréquence des actions propulsives dans les différentes nages.	
		Leçon n°10 Rattrapage ; jeux aquatiques

4 - Evaluation

NIVEAU D'HABILETE PERFORMANCE N : /20	- nager la plus grande distance possible en 10min 1 pt. /min + 1 pt./50m nagé - Effectuer 25m en nage libre, départ plongé (Nomogramme : chrono et nb.de cycle de bras cf. en annexe). - Test du niveau d'habileté dans les nages enseignées. (obtention d'1 brevet de natation – cf. annexe)
CONNAISSANCES INVESTISSEMENT PROGRES N : /10	- Connaissance de ses actions, capacité à s'exprimer. - Attitude en classe, participation motrice - Ecart entre évaluation diagnostique et évaluation finale

– Les leçons

La leçon n°2 **Vers une respiration aquatique : expiration forcée, longue et sous l'eau**

• Prise en main :	- Avoir une inspiration brève ; une expiration forcée sous l'eau, longue
- Appel des élèves : 23 élèves dont une élève inapte	- inspirer hors des actions motrices des bras
- rappel du bilan de la leçon précédente	- ou rythmer sa respiration à partir des mouvements des jambes
- Présentation de la leçon : objectifs, organisation	- immerger la tête pour minimiser les effets de la respiration sur l'équilibre du corps
• Echauffement :	- Respecter les consignes de sécurité.
- Nager 3 fois 50m sortir au bout du bassin et revenir en marchant sur le bord et repartir.	
• Compétences visées :	

OBJECTIFS	SITUATIONS				VARIABLES
	AMENAGEMENT	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	
Avoir une respiration volontaire : inspiration brève, expiration longue sous l'eau. 10'	une ligne d'eau planches pour repère (placées tous les 2m environ) par vague de 2 élèves	effectuer une coulée ventrale répéter l'exercice 4 fois après la coulée, nager 25m et revenir se placer	le corps ne tourne pas souffler sous l'eau en faisant des bulles atteindre au moins la 3 ^{ème} planche	bras tendus dans le prolongement du corps tête entre les 2 bras pousser les bras loin devant souffler par la bouche	Jeu de la torpille par 2 : un camarade pousse au niveau des pieds + une main au niveau de la hanche l'équipe qui va le plus loin avec sa torpille
Trouver un rythme : contrôler l'expiration et l'inspiration sur les mouvements de jambes (brasse) 20'	une planche par élève une ligne d'eau par vague de 2 élèves (sortir au bout du bassin)	planche tenue en moyenne prise effectuer des mouvements de jambes en brasse inspirer tous les 2 cycles de jambes répéter l'exercice sur 4 fois 50m	respecter le rythme respiratoire imposé sur la longueur la tête reste immergée pendant tout le temps de l'expiration	bras tendus loin devant faire de grand mouvement avec les jambes Mobiliser la tête : regarder au-dessus de la planche lors de l'inspiration, regarder le bord inférieur de la planche lors de l'expiration	alterner les rythmes respiratoires (tous les 3 mvts...) Idem en battements crawl : alterner tous les 4 battements puis tous les 6...
Lier mécanisme respiratoire et action motrice des bras 15'	1 ligne d'eau par vague de 2	nager en brasse effectuer 4 fois 50m 1 ^{ère} longueur : tous les 3 cycles de bras, 2 ^{ème} longueur : tous les 2 cycles 3 ^{ème} longueur : tous les cycles 4 ^{ème} , alterner 1 et 2 cycles	respecter rythme imposé ne pas finir de souffler quand tête hors de l'eau inspiration au moment du regrouper des bras	faire de grands mouvements placer l'inspiration quand les bras reviennent près du corps souffler dans l'eau et s'allonger lors de l'expiration	

Bilan de la leçon

- Les élèves se sont bien comportés au cours de cette leçon : ils se sont investis dans les différentes situations que j'ai proposé (surtout le jeu de la torpille). Dans l'ensemble, la situation de placer l'inspiration par rapport au cycle de bras s'est bien passée. Ils ont pratiquement tous réussis à respecter un rythme imposé sur 2 et 3 cycles, mais lorsqu'il a fallu inspirer à chaque cycle de bras, les mouvements se sont accélérés : L'accélération des échanges respiratoires s'est accompagnée d'une augmentation des cycles de bras.

Perspective(s) pour la prochaine leçon

- reprendre la situation en jouant sur l'amplitude des mouvements
- la respiration en crawl

3.2 – La leçon n°4 *Adaptez les échanges respiratoires au type d'effort demandé*

• Prise en main :
- appel des élèves soit 22 élèves (dont 1 absente et 1 inapte)
- rappel du bilan de la leçon précédente
- Présentation de la leçon : objectifs, organisation
• Echauffement :
- Effectuer 3 fois 50m sans s'arrêter : 1 longueur en brasse, une en crawl puis une en dos
• Compétences visées :
- conserver une respiration aquatique, régulière qui permet de tenir longtemps
- être capable de trouver son rythme respiratoire
- conserver une amplitude des mouvements même pour une nage de vitesse
- être capable de fixer son bassin malgré la respiration
- mobiliser la tête en fonction du mode de nage

OBJECTIFS	SITUATIONS				VARIABLES
	AMENAGEMENT	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	
Trouver rythme respiratoire pour un effort de longue durée Etre capable de le conserver 30'	2 lignes d'eau par vague de 2 élèves sortir au bout du bassin, revenir en marchant et donner résultat	effectuer 8 fois 50m compter le nombre de cycle de bras réalisé sur une longueur	la respiration est régulière ne pas être asphyxié le nb de cycle de bras est régulier ou diminue d'au moins 2 cycles	faire 100m en brasse, 100m en crawl, 100m en dos, 100m nage au choix faire des mvts grands allonger le corps	compter combien de fois la tête sort de l'eau
Etre capable d'aller chercher un objet en profondeur 5'	les élèves sont par 2 une ligne d'eau, les élèves sont assis le long du bassin 1 anneau lesté pour 2	en sautant aller chercher objet réaliser l'exercice 4 fois chacun	réussir à remonter l'objet $\frac{3}{4}$ ne pas être asphyxié pour la remonter	prendre son inspiration avant de s'immerger ouvrir les yeux sous l'eau souffler longuement sous l'eau	avec un croisillon remorquer le croisillon
Etre capable d'accélérer le rythme respiratoire sans pour cela élever la fréquence des mouvements 10'	2 lignes d'eau par vague de 2 au départ (un élève dans chaque ligne) Elèves sont par 2 : un observateur, un nageur	réaliser 2 fois 25 m en vitesse	lors du 2 nd 25m je dois diminuer le nombre de cycle de bras arriver 1 ^{er}	faire de grands mouvements les inspirations sont plus rapprochées le camarade doit compter le nombre de cycle de bras	

Perspectives pour la prochaine leçon

- revoir la respiration aquatique en vitesse
- rechercher une meilleure efficacité des actions propulsives
- travail du départ notamment pour nager vite
- systématiser la mobilisation de la tête sur le côté en crawl