

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	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique : virage main ou culbute, amplitude, fréquence... Du règlement relatif aux départ et virages. Les différentes phases d'un plongeon (poussée, envol, entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage). Les différentes phases d'un cycle de bras (glisse, prise d'appui, traction, poussée). La signification des notions d'amplitude et de fréquence de nage, et leur influence sur une épreuve de durée. Le type d'effort demandé pour mieux élaborer son projet personnel. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le starter / juge : <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Les commandements du départ. ⑩ Les indicateurs de disqualification. L'observateur / chronométrateur : <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Les modalités de prise de temps intermédiaires ⑩ Le projet de course de son camarade. ⑩ 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. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Créer et conserver un équilibre hydrodynamique favorable à la glisse au départ, pendant les déplacements et la reprise de nage. Respirer de façon adaptée : <ul style="list-style-type: none"> en cherchant l'augmentation du débit expiratoire et sa continuité. en inspirant rapidement en fin de trajet moteur. Accorder une importance au temps de glisse pendant la nage (phase de glisse et prise d'appui). Augmenter l'amplitude de nage : entrer loin devant, allonger le temps de prise d'appui et de poussée. Optimiser le virage : <ul style="list-style-type: none"> conserver sa vitesse à l'approche du mur, effectuer une poussée axée et puissante pour créer la vitesse. Adopter une posture profilée lors de la coulée. S'informer (repères extéroceptifs/intéroceptifs) pour gérer son effort. Identifier le temps optimal pour effectuer la reprise de nage. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le starter / juge : <ul style="list-style-type: none"> - Donner un départ de façon claire et intelligible. - Repérer le non respect des nages codifiées et des virages. L'observateur / chronométrateur : <ul style="list-style-type: none"> - Chronométrer au 1/10ème près, prise de temps intermédiaires pour en informer régulièrement son nageur. - Identifier des critères : distance parcourue, nombre de 25m en crawl, amplitude des trajets moteurs, efficacité des plongeon/virages. 	<p>Liées au pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> S'engager dans l'épreuve avec la volonté de nager de façon la plus régulière et relâchée possible. Vouloir exploiter ses possibilités. Accepter de nager en zone d'inconfort, et persévérer malgré l'apparition des signes de fatigue. Accepter la répétition d'efforts et la charge de travail pour progresser. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le starter / juge : <ul style="list-style-type: none"> - Faire preuve de calme et régularité dans les commandements de départ. - Rester concentré sur toute la durée de l'épreuve pour valider la performance en toute impartialité. L'observateur / chronométrateur : <ul style="list-style-type: none"> - Se mettre au service d'un camarade en relevant des informations fiables. <div data-bbox="1666 962 1951 1219" data-label="Image"> </div>

Liens avec le socle

Compétence 1 : Utiliser un vocabulaire précis pour une communication sur la qualité des réalisations et sur les sensations vécues, allant au delà des 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 dans les rôles de starter, chronométrateur, observateur.
 Compétence 7 : Développer ses ressources. Apprendre à se connaître à travers la prise en compte des effets de ses actions sur soi.