

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	Attitudes
<p>Pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le vocabulaire spécifique : crawl, expiration, inspiration, coups de bras (CB), battements de jambes, matériel utilisé. • Les règles d'hygiène et de sécurité, active et passive, propres à l'espace aquatique. • Les modalités de départ (lieu, position) et son importance dans la performance. • Les règles de circulation dans ne ligne d'eau. • Les principes d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Liées à l'équilibre : <ul style="list-style-type: none"> - Alignement corporel horizontal, - Rôle joué par la tête dans cet alignement. • Liées à la propulsion : <ul style="list-style-type: none"> - Rôle prioritaire des bras, - Amplitude des trajets moteurs, - Continuité des actions propulsives. • Liées à la respiration : <ul style="list-style-type: none"> - Expiration complète, longue et active, <p>L'observateur / chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les critères d'observation liés à l'équilibre, aux trajets moteurs des bras et à l'organisation respiratoire. 	<p>Pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Exploiter la vitesse acquise lors du départ pour reprendre la nage en effectuant des battements de jambes en premier lorsque la vitesse décroît, tête dans l'alignement du corps. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Agrandir le trajet moteur des bras en avant des épaules, dans la profondeur et en arrière tout en restant proche de l'axe du corps. ▪ Chercher « l'appui » en avant et accélérer les fins de trajets propulsifs. ▪ Réaliser des battements de jambes continus et réguliers pour maintenir l'axe du corps à l'horizontal et réduire le phénomène de lacet. ▪ Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible pour maintenir la tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et l'avant. ▪ Inspirer latéralement et brièvement pour limiter les déséquilibres corporels et la discontinuité propulsive. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Finir sa course en touchant le mur sans ralentir. ▪ Gérer sa course en jouant sur l'amplitude des trajets moteurs pour réaliser la meilleure performance possible. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Noter et communiquer des résultats et informations fiables. ▪ Identifier les critères en responsabilité : plongeon, position de la tête / surface, nombre de CB. 	<p>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 concentrer avant le départ. ▪ Accepter les remarques adressées par l'observateur. <p>• L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rester attentif et rigoureux tout au long de l'épreuve sur les indicateurs à recueillir. ▪ Etre vigilant par rapport aux comportements anormaux : arrêts au milieu du bassin, élève accroché à la ligne d'eau. <div data-bbox="1653 855 1944 1114" data-label="Image"> </div>

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 imparti.