


Compétence attendue Niveau 2 :

A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence.

Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles, de starter et de chronométreur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique : virage main ou culbute, amplitude, fréquence, nom des nages codifiées. Le règlement relatif aux départ, nages codifiées, virage. Les différentes phases d'un plongeon (poussée, envol, entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage), d'un virage (information, retournement, poussée) et cycle bras (glisse, prise d'appui, traction, poussée). Les facteurs spatiaux (orientation des surfaces propulsives, formes et longueur des trajets moteurs) et temporels (accélération constante du bras) de l'efficacité propulsive. Les similitudes et différences dans l'équilibration horizontale et l'alignement corporel entre les modes ventral et dorsal. Ses performances dans les différents modes de nage. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le starter / juge : <i>Les commandements du départ.</i> <i>Les indicateurs de disqualification.</i> L'observateur / chronométreur : <ul style="list-style-type: none"> Les modalités de prise de temps intermédiaires Le projet de course de son camarade. Les critères d'observation liés au plongeon (entrée dans l'eau, coulée, reprise de nage), au virage (approche, coulée, reprise de nage), au trajet moteur des bras (amplitude, fréquence), à la distance nagée. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtriser une technique de départ plongé permettant une coulée optimale par un corps profilé, et une reprise de nage dès que la vitesse décroît. Sur les 2 nages, gagner en amplitude par un roulis de la ceinture scapulaire, sans provoquer des mouvements de tangage ou lacet. Augmenter dans les 2 nages la qualité des appuis pendant la phase propulsive des bras, en différenciant les actions de tirer/pousser et en accélérant constamment le trajet moteur. Réaliser une expiration active et complète, et placer une inspiration brève en fin d'action propulsive. Maintenir son organisation respiratoire (sur 2, 3 ou 4 cycle de bras) et propulsive malgré l'intensité de l'effort. Créer un temps fort pour virer : repérer la zone de virage sans ralentir (5m), se retourner par une technique (virage appui/culbute) sans perdre de temps, effectuer une poussée complète sur un corps profilé, s'organiser dans la coulée pour le changement de nage. S'informer tout en se déplaçant (à partir du fond du bassin et des lignes d'eau) Choisir en fonction de ses ressources l'alternance des nages, le rapport amplitude/fréquence, l'organisation respiratoire. Gérer son énergie pour optimiser les deux 25m. <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 / chronométreur : <ul style="list-style-type: none"> Chronométrer au 1/10ème près, prendre un temps intermédiaire. Identifier les critères en responsabilité : plongeon, virage, nombre de CB sur chaque 25m, temps de prise d'air. 	<p>Liées au pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se concentrer sur l'ensemble de l'épreuve et sur ses éléments déterminants (départ, virage, fréquence, trajet moteur). Accepter de nager en zone d'inconfort respiratoire, et persévérer malgré l'apparition des signes de fatigue. Accepter la répétition d'efforts et la charge de travail pour progresser. Prendre en compte les informations données par ses camarades 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 / chronométreur : <ul style="list-style-type: none"> Se mettre au service d'un camarade en relevant des données fiables sur sa prestation. Etre concentré sur les rôles à tenir pour le bon déroulement de la situation d'apprentissage ou de l'épreuve 

Liens avec le socle

Compétence 1 : Transmettre des informations claires, précises et concises sur la qualité des réalisations et sur les sensations vécues.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées en relation avec les informations prélevées pour valider le projet d'action.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles de starter, chronométreur, observateur, pour aider un nageur à progresser.

Compétence 7 : Développer le sentiment de persévérance. Apprendre à se connaître à travers la prise en compte des effets de ses actions sur soi.