NATATION DE COURSE	COMPETENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1
Nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nages, ventrale-dorsale, alternée-simultanée.			
CONNAISSANCES: informations	CONNAISSANCES: procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir - faire sociaux
• Règlement de l'épreuve comparé aux éléments essentiels du règlement FINA • Cas de disqualification • Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (forme des trajets des appuis, vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives) • Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques (appuis fuyants, turbulences) • Réactions et adaptations de l'organisme à l'effort physique	Pour chacune des nages • Se propulse à partir de trajets propulsifs sinusoïdaux. (modèle de la pagaie) • Place l'inspiration en fin de poussée des bras. Accroît le débit expiratoire • Affine les dissociations bras/avant-bras, tête/tronc • Construit des techniques de virages permettant un gain de temps et d'espace, s'intéressant essentiellement à la phase d'approche et à la reprise de nage Pour les nages simultanées • S'organise pour que les actions des bras n'altèrent pas l'efficacité propulsive des actions de jambes et inversement (coordinations bras jambes) • Se déplace à la surface et sous la surface à partir d'ondulations Pour les nages alternées • Axe et allonge les retours des bras vers l'avant • Provoque un roulis des épaules en maintenant la tête fixe pour trouver des appuis plus profonds et moins fuyants • Renforce l'efficacité propulsive des battements	• Connaît les vitesses maximales pour chaque nage (15m lancés) • Décrit les sensations de glisse et d'inconfort respiratoire ressenties en course et les met en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller • Dispose de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir • Compare son efficacité et son efficience dans chacune des nages (indices de nage, indice de gestion et d'efficacité) • Identifie des sensations d'appui • Identifie et compare les perturbations occasionnées par le passage d'une nage alternée à une nage simultanée, d'une nage ventrale à une nage dorsale	• Détermine en concertation avec son conseiller, les séries permettant de développer la VO2max, dans chacune des nages, ainsi que les formes de récupération • Conçoit, en concertation avec son conseiller, un travail technique plus soutenu à consacrer à telle ou telle nage • Analyse sa course et celle de son partenaire à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs • Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative • Rédige le règlement • Exploite le règlement • Juge la conformité réglementaire des prestations

SITUATION PROPOSEE

Epreuve chronométrée de 250m, parcourue sans arrêt, en nages alternées et simultanées, ventrales et dorsales, avec et sans retour aérien des bras. Les changements de nage ne sont pas limités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25m ; seront valorisés, le nombre de nages représentées, le respect des contraintes réglementaires imposées, l'équilibre de leur distribution sur l'ensemble du parcours, la continuité de la distance nagée dans chacune d'elles. Ainsi, en concertation avec un pair conseiller, l'élève peut élaborer un projet de parcours personnel révisable en cours d'effort et lors d'une deuxième tentative proposée à deux semaines d'intervalle.

NATATION DE COURSE	COMPETENCES ATTENDUES	CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2

Nager longtemps et vite dans plusieurs des 4 nages sportives, en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires

CONNAISSANCES: informations	CONNAISSANCES: procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir -f aire sociaux
• Dernières évolutions du règlement FINA, et raisons de ce changement • Etapes essentielles de l'évolution historique des techniques • Grands événements sportifs nationaux ou internationaux • Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (rythme de déplacement des appuis, profondeur des appuis) • Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques (appuis fuyants, turbulences, résistances de vague) • Réactions et adaptations de l'organisme à l'effort physique, spécifiques au milieu aquatique • Principales vitesses permettant de déterminer les charges d'entraînement préparatoire à ce type d'épreuves	Pour chacune des nages : • Se propulse à partir de trajets godillés accélérés • Accentue, prolonge le temps de prise d'appuis • Module l'intensité expiratoire (souffler de plus en plus fort lors des trajets propulsifs des bras pour les accélérer) • Dispose de repères techniques spécifiques à chaque nage pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir • Affine les dissociations avant-bras/main, jambes/tronc • Construit des techniques de virages permettant un gain de temps et d'espace, en s'intéressant notamment à la phase de retournement • Adopte des allures voisines de la VMA Pour les nages simultanées: • Synchronise les actions de bras et de jambes pour réduire les temps non propulsifs • Accentue l'amplitude des ondulations par une mobilisation plus prononcée de la nuque et du bassin • Pour les nages alternées : • Accentue l'action de roulis des épaules.Optimise l'efficacité propulsive des battements	• Connaît et suit l'évolution des vitesses maximales pour chaque nage (15m lancés) • Décrit les sensations d'appuis et d'effort ressenties en course et les met en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller • Compare son efficacité et son efficience dans chacune des nages. (Indices de nage, indice de gestion et d'efficacité) • Identifie des sensations d'appui • Identifie et compare les perturbations occasionnées par le passage d'une nage alternée à une nage simultanée, d'une nage ventrale à une nage dorsale	• Détermine en concertation avec son conseiller, les séries permettant de développer la VO2max, dans chacune des nages, ainsi que les formes de récupération • Conçoit en concertation avec son coach, un travail technique plus soutenu à consacrer à telle ou telle nage • Analyse sa course et celle de son partenaire à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs • Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative • Rédige le règlement • Exploite le règlement • Juge la conformité réglementaire des prestations

SITUATION PROPOSEE

Épreuve chronométrée de 250m, parcourue sans arrêt, dans quatre nages codifiées et réglementées. Les changements de nage ne sont pas limités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25m ; seront valorisés, le nombre de nages représentées, le respect des contraintes réglementaires imposées (adaptées du règlement FINA), l'équilibre de leur distribution sur l'ensemble du parcours, la continuité de la distance nagée dans chacune d'elles. Ainsi, en concertation avec un pair conseiller, l'élève peut élaborer un projet de parcours personnel révisable en cours d'effort et lors d'une deuxième tentative proposée à deux semaines d'intervalle.

SAUVETAGE	COMPETENCES ATTENDUES	CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1

Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion, une série d'obstacles variés et disposés régulièrement sur le parcours. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un objet préalablement immergé.

CONNAISSANCES: informations	CONNAISSANCES: procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir -faire sociaux
• Spécificités des déplacements subaquatiques dont les techniques doivent répondre aux principes d'efficience, de recherche d'économie • Risques encourus lors des déplacements en immersion • Règles de conduite visant à réduire les risques encourus précédant, accompagnant et suivant l'engagement en apnée • Causes des noyades et risques encourus lors des secours apportés aux personnes en difficultés • Risques encourus lors des secours apportés aux personnes en difficultés dans le milieu aquatique	• Adapte le plongeon canard à l'obstacle (vertical ou horizontal) • Accentue le rythme respiratoire avant et après chaque passage d'obstacles (virage) • Gère le débit expiratoire pour trouver le compromis entre niveau de flottabilité et temps d'apnée nécessaire • Coordonne les actions de jambes de type brassé et l'action du bras libre pour le transport d'objets • Provoque un roulis des épaules en maintenant la tête fixe pour trouver des appuis plus profonds • Renforce l'efficacité propulsive des battements et celle du ciseau de brasse • Dispose de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir • Affine les dissociations segmentaires bras/avant-bras, avant-bras/mains pour mieux godiller et crée des appuis sustentateurs • Construit des techniques de virages permettant un gain de temps et d'espace, en s'intéressant essentiellement à la phase d'approche et à la reprise de nage • Se déplace sous la surface à partir d'ondulations	• Identifie des sensations d'appui • Reste lucide pour prendre des décisions en crise de temps • Choisit une technique de virage adaptée à des anticipations ou récupération des phases d'apnée (préfère le virage à la main plutôt que le virage culbute en cas de gêne respiratoire ou essoufflement) • S'organise par rapport à une intention technique pour chaque partie nagée ainsi que pour les virages et franchissements d'obstacles. • Ressent, mesure et compare les perturbations occasionnées par le passage des différents types et dispositions d' obstacles • Prend des repères spatiaux durant l'échauffement pour le franchissement des obstacles • Décrit les sensations d'appuis et d'effort ressenties en course et les mettre en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller	• Elabore le règlement • Elabore en concertation avec son conseiller, progressivement au cours du cycle d'apprentissage et d'entraînement, une stratégie de course répondant au nombre d'obstacles à franchir • Prend des indices qualitatifs et quantitatifs • Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative • Juge la conformité réglementaire des prestations • Veille au dispositif de sécurité accompagnant toute situation d'immersion prolongée

SITUATION PROPOSEE

Épreuve de nage libre composée de deux parties enchaînées. Une première chronométrée consiste à franchir par dessous, plusieurs obstacles de nature différente jalonnant un parcours de 200 mètres. Une seconde, cette fois non chronométrée prolonge la première, consistant à rechercher un objet immergé de son choix et à le transporter en le maintenant tout ou partie émergé sur une distance inférieure ou égale à 50 m. La distance de remorquage est laissée à l'appréciation du candidat mais doit être franchie sous forme d'aller-retour, répondant à la logique du partir-revenir. L'élève choisit le jour de l'épreuve avec l'aide de son conseiller un des trois parcours qui lui sont proposés; le premier comportant 8 obstacles le second 4, le dernier 2. Ces obstacles, verticaux (70 cm de profondeur), ou horizontaux (2 m de longueur) sont placés dans deux couloirs voisins. Leur franchissement en immersion accorde des secondes de bonification (5sec) et leur non franchissement entraîne des secondes de pénalité (10sec).

SAUVETAGE	COMPETENCES ATTENDUES	CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2

Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition et la nature peuvent être incertaines. Au terme d'un effort intense, remorquer en surface un mannequin préalablement immergé.

CONNAISSANCES: informations	CONNAISSANCES: procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir -faire sociaux
• Réactions de l'organisme à l'effort et notamment à l'apnée • Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (balayage, godille) • Contraintes spécifiques du milieu aquatique (appuis fuyants, turbulences, résistances aux vagues) • Epreuves de sauvetage sportif • Règles de conduite pour porter secours sans se mettre soi-même en danger • Diverses formations (SB, BNSSA, BEESAN) • Principales vitesses permettant de déterminer les charges d'entraînement préparatoires à ce type d'épreuve	• Enchaîne un déplacement en surface puis en immersion, et inversement • Exploite l'ondulation du corps à des fins propulsives en immersion • Construit une technique de brasse subaquatique • Se déplace en rétropédalage • Se sustente et se déplace par une mobilisation godillée du bras libre • Construit des techniques de saisies de mannequin (en durée ou rapidité) • Module l'intensité respiratoire • Affine les dissociations segmentaires avant-bras/main pour godiller, jambe/jambe pour rétropédaler • Construit des techniques de virage (surtout en phase de retournement • Accentue l'amplitude des ondulations par une mobilisation plus prononcée de la nuque • Accentue l'action de roulis des épaules	• Identifie des sensations d'appui • Reste lucide pour prendre des décisions en crise de temps • Choisit une technique de virage adaptée à des anticipations ou récupérations des phases d'apnée • S'organise par rapport à une intention technique pour chaque partie nagée ainsi que pour les virages et franchissements d'obstacles • Ressent, mesure et compare les perturbations occasionnées par le passage des obstacles • Prend des repères spatiaux durant l'échauffement pour le franchissement des obstacles • Décrit les sensations d'appuis et d'effort ressenties en course et les met en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller	• Repère les points faibles du partenaire et participe à l'élaboration de tâches d'apprentissage permettant d'y remédier • Construit en urgence, en concertation avec son conseiller, une stratégie de course durant le temps d'échauffement et choisit la course la plus adaptée à ses ressources • Détermine en concertation les séries permettant de développer la VO2max en crawl ainsi que les formes de récupération • Conçoit en concertation un travail plus soutenu à propos de tel ou tel élément technique crawlé ou de franchissement d'obstacles • Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative

SITUATION PROPOSEE

Épreuve de nage libre composée de deux parties enchaînées. Une première chronométrée consiste à franchir par dessous plusieurs obstacles de nature différente jalonnant un parcours de 200m. Une seconde non chronométrée, consiste à rechercher un mannequin immergé et à le transporter en maintenant tout ou partie des voies respiratoires émergées sur une distance inférieure ou égale à 50m. La distance de remorquage est laissée à l'appréciation du candidat mais doit être franchie sous forme d'aller-retour, répondant à la logique du partir-revenir. L'élève découvre le jour de l'épreuve la configuration des 3 parcours proposés, le premier comportant 8 obstacles, le second 4, le dernier 2. Il choisit avec l'aide de son conseiller la course dans laquelle il décide de s'engager en fonction du nombre d'obstacles à franchir et de leur disposition sur la longueur (centrés ou proches des virages). 2 tentatives à 2 semaines d'intervalle. Ces obstacles, verticaux (70 cm de prof) ou horizontaux (2m de longueur) sont placés dans 2 couloirs voisins. Leur franchissement en immersion accorde des secondes de bonification (5sec) et leur non franchissement entraîne des secondes de pénalité (10sec).