| NATATION DE COURSE Nager longtemps et vite sur un parcours i | NATATION DE COURSE Nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nages; ventrale-dorsale, alternée-simultanée. | | CYCLE TERMINAL: NIVEAU 1 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CONNAISSANCES: informations | Techniques et tactiques | CONNAISSANCES: procédures Connaissance de soi | Savoir - faire sociaux |
| Règlement de l'épreuve comparé aux éléments essentiels du règlement FINA | Pour chacune des nages • Se propulse à partir de trajets propulsifs sinusoïdaux, (modèle de la | Connaît les vitesses maximales pour chaque nage (15m lancés) | Détermine en concertation avec son conseiller, les séries permettant de développer la VO2max, dans chacune |
| Cas de disqualification Principaux facteurs expliquant | pagaie) Place l'inspiration en fin de poussée des bras. Aceroît le débit expiratoire | Décrit les sensations de glisse et d'inconfort respiratoire ressenties en course et les met en rannort avec les | des nages, ainsi que les formes de récupération |
| l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (forme des trajets des appuis, vitesse de | Affine les dissociations bras/avant-bras, tête/tronc Construit des techniques de virages | observations techniques réalisées par le conseiller | Conçoit, en concertation avec son conseiller, un travail technique plus soutenu à consacrer à telle ou telle nage |
| déplacement des appuis, continuité des actions propulsives) Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces | permettant un gain de temps et d'espace, s'intéressant essentiellement à la phase d'approche et à la reprise de nage | Dispose de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir | Analyse sa course et celle de son partenaire à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs |
| réponses techniques (appuis fuyants, turbulences) Réactions et adaptations de Portanisme à l'effort physique | 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) | Compare son efficacité et son efficience dans chacune des nages (indices de nage, indice de gestion et d'efficacité) | Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative Pádine le règlement |
| FORBAINSINE A FEHOFF priystque | Coordinations Dras Jampes) Se déplace à la surface à partir d'ondulations | Identifie des sensations d'appui Identifie et compare les perturbations | Kealge le regiement Exploite le règlement |
| | 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 | occasionnées par le passage d'une nage alternée à une nage simultanée, d'une nage ventrale à une nage dorsale | Juge la conformité réglementaire des prestations |
| | battements SITUATION | 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 | 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 | Pour chacune des nages : | · Connaît et suit l'évolution des vitesses | • Détermine en concertation avec son |
| | FINA, et raisons de ce changement | Se propulse à partir de trajets godillés andiénée andiénée | maximales pour chaque nage (15m | conseiller, les séries permettant de |
| • | Etapes essentielles de l'évolution | Accentue, prolonge le temps de prise | iants) | des nages, ainsi que les formes de |
| | historique des techniques | | Décrit les sensations d'appuis et | récupération |
| | | Module l'intensité expiratoire | d'effort ressenties en course et les met | |
| • | Grands evenements sportiis nationaux ou internationaux | (souffler de plus en plus fort lors des trajets propulsifs des bras pour les | en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller | Conçoit en concertation avec son coach, un travail technique plus soutenu à |
| | ; | accélérer) | | consacrer à telle ou telle nage |
| • | Principaux facteurs expliquant Pefficacité propulsive des rénonses | Dispose de reperes techniques snécifiques à chaque nage nour | Compare son efficacité et son efficience dans chacune des nages. (Indices de | Analyse sa course et celle de son |
| | techniques déjà construites | conserver un certain niveau d'habileté | nage, indice de gestion et d'efficacité) | partenaire à partir d'indices qualitatifs |
| | (rythme de déplacement des appuis, | lorsque la fatigue se fait sentir | | et quantitatifs |
| | profondeur des appuis) | Affine les dissociations avant- | Identifie des sensations d'appui | |
| | | bras/main, jambes/tronc | | Critique ses choix pour les conforter ou |
| • | Contraintes spécifiques du milieu | Construit des techniques de virages | Identifie et compare les perturbations | les reconsidérer pour la deuxième |
| | aquatique auxquelles répondent ces | permettant un gain de temps et | occasionnées par le passage d'une nage | tentative |
| | réponses techniques (appuis fuyants, | d'espace, en s'intéressant notamment | alternée à une nage simultanée, d'une | |
| | turbulences, résistances de vague) | à la phase de retournement | nage ventrale à une nage dorsale | Rédige le règlement |
| | , | Adopte des allures voisines de la VMA | | |
| • | Réactions et adaptations de | 2 | | Exploite le règlement |
| | l'organisme a l'effort physique, | Four les nages simultanées: | | Trans I a manufactured to for large and and a decided |
| | specinques au mineu aquarique | Synchronise les actions de pras et de | | Juge la conformité réglémentaire des |
| • | Principales vitasses narmattant da | Jain Des pour require les temps non propulsifs | | prestations |
| | déterminer les charges d'entraînement | Accentue l'amplitude des ondulations | | |
| | préparatoire à ce type d'épreuves | 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 hattements | | |
| | Control of the Contro | | SITUATION PROPOSEE | |
| 氧 | reuve chronométrée de 250m, parcourue sa | ns arrêt, dans quatre nages codifiées et réglem | 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 | nités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue |
| | de chaque 25m; seront valorisés, le nomb | e de nages représentées, le respect des contrair | de chaque 25m ; seront valorisés, le nombre de nages représentées, le respect des contraintes réglementaires imposées (adaptées du règlement FINA), l'équilibre de leur | ment FINA), l'équilibre de leur |
| | distribution sur l'ensemble du parcours, l | continuité de la distance nagée dans chacune | 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 | seiller, l'élève peut élaborer un projet de |
| | parcours personnel revisable en cours d'e | parcours personnel revisable en cours d'effort et lors d'une deuxieme tentative proposee a deux semaines d'intervalle. | a deux semaines d'intervalle. | |

| | SAUVETAGE | | COMPETENCES ATTENDUES | | | CYCLE TERMINAL: NIVEAU 1 |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | Nager longtemps et vite tout en franchissan surface un objet préalablement immergé. | ie ii | Nager longcemps 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. | ės rė | gulièrement sur le parcours. Au terme d' | n. effort intense, remorquer en |
| | CONNAISSANCES: informations | | | NO | CONNAISSANCES: procédures | |
| | | _ | Techniques et tactiques | | Connaissance de soi | Savoir -faire sociaux |
| • | Spécificités des déplacements subaquatiques dont les techniques | • | Adapte le plongeon canard à l'obstacle (vertical ou horizontal) | • | Identifie des sensations d'appui | Elabore le règlement |
| | doivent répondre aux principes | • | Accentue le rythme respiratoire avant et après | • | Reste lucide pour prendre des | Elabore en concertation avec son |
| | d'efficience, de recherche d'économie | | chaque passage d'obstacles (virage) | | décisions en crise de temps | conseiller, progressivement au |
| _ | Riemies encouring love des | • | Gere le debit expiratoire pour trouver le | | | cours du cycle d'apprentissage et |
| | déplacements en immersion | | compronus entre myeau de nottabilité et temps d'appée nécessaire | • | Choisit une technique de virage | d'entramement, une strategie de course répondant au nombre |
| | | • | Coordonne les actions de jambes de type brassé | | adaptée à des anticipations ou | d'obstacles à franchir |
| • | Règles de conduite visant à réduire les | | et l'action du bras libre pour le transport | | récupération des phases d'apnée | |
| | risques encourus précédant, | | d'objets | | (préfère le virage à la main plutôt | Prend des indices qualitatifs et |
| | accompagnant et suivant l'engagement | • | Provoque un roulis des épaules en maintenant | | que le virage culbute en cas de gêne | quantitatifs |
| | en apnee | | la tete fixe pour trouver des appuis plus | | respiratoire ou essoufflement) | |
| • | Course de constant de la constant de | • | protonds Doubles Poster and an accountage of the contract of | | • | Critique ses choix pour les |
| • | Causes des noyades et risques | • | Keniorce i enicacite propuisive des dattements | • | S organise par rapport a une | contorter ou les reconstaerer pour |
| | encourus lors des secours apportes aux | • | et celle du ciseau de Drasse Dienoca da rondans tonbuiques alabame nome | | intention technique pour chaque | la deuxieme tentative |
| | personnes en anneanes | _ | conserver in cartein nivesu d'habileté loreme | | parue nagee annsi que pour res | Tuga la conformité réglamentaire |
| | | | la fatigue se fait sentir | | d'obstacles. | des prestations |
| • | Risques encourus lors des secours | • | Affine les dissociations segmentaires | | | |
| | apportés aux personnes en difficultés | | bras/avant-bras, avant-bras/mains pour mieux | • | Ressent, mesure et compare les | |
| | dans le milieu aquatique | | godiller et crée des appuis sustentateurs | | perturbations occasionnées par le | Veille au dispositif de sécurité |
| | | • | Construit des techniques de virages permettant | | passage des différents types et | accompagnant toute situation |
| | | | essentiellement à la phase d'approche et à la | | | |
| | | | | • | Prend des repères spatiaux durant | |
| | | • | Se déplace sous la surface à partir | | l'échauffement pour le | |
| | | | d'ondulations | | franchissement des obstacles | |
| | | | | • | Décrit les cancations d'annuis at | |
| | | | | • | d'effort ressenties en course et les | |
| _ | | | | | mettre en rapport avec les | |
| | | | | | observations techniques réalisées | |
| | | | | | par le conseiller | |
| | | | SITUATION PROPOSEE |)P(| DSEE | |
| ¥ £ | nrenve de nage libre comnosée de deux nard | tipe | Énrenve de nace libre comnosée de deux narties enchaînées. Une première chronométrée consiste à franchir par descous, plusieurs obstacles de nature différente ialonnant un | fran | chir nar dessous, plusieurs obstacles de na | iture différente jalonnant un |
| ľ | picare de nage noi evenposee de deux parties enchantes, ene première consiste à nanchi parties, pusseurs obstants de nature faminant narcours de 200 mètres. Une seconde, cette fois non chronométrée prolonge la première, consistant à rechercher un objet immergé de son choix et à le transnorter en le | 4 F | Untildings one premises enrongments versions as | tuo | VIII pai ucesoues piueivus overavive vom 8 seekseekar un akiat immargá da con obo | iv at a la transmentation la |

forme d'aller-retour, répondant à la logique du partir-revenir. L'élève choisit le jour de l'épreuve avec l'aide de son conseller 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. 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 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 Leur franchissement en immersion accorde des secondes de bonification (5sec) et leur non franchissement entraîne des secondes de pénalité (10sec).

| | SAUVETAGE | | COMPETENCES ATTENDUES | NELL SOLD (INSELL) | CYCL | CYCLE TERMINAL: NIVEAU 2 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|
| | Nager longtemps et vite tout en franchissant en immersion une sé remorquer en surface un mannequin préalablement immergé. | ant e éala | en immersion une série d'obstacles variés d blement immergé. | rie d'obstacles variés dont la disposition et la nature peuvent être incertaines. Au terme d'un effort intense, | stre incertan | nes. Au terme d'un effort intense, |
| | CONNAISSANCES: informations | | | CONNAISSANCES: procédures | res | |
| | | | Techniques et tactiques | Connaissance de soi | | Savoir -faire sociaux |
| • | Réactions de l'organisme à l'effort et | • | Enchaîne un déplacement en surface | Identifie des sensations d'appui | • | Repère les points faibles du partenaire |
| | notamment à l'apnée | | puis en immersion, et inversement | | | et participe à l'élaboration de tâches |
| | | • | Exploite l'ondulation du corps à des | Reste lucide pour prendre des | | d'apprentissage permettant d'y |
| • | Principaux facteurs expliquant | | fins propulsives en immersion | décisions en crise de temps | | remédier |
| | l'efficacité propulsive des réponses | • | Construit une technique de brasse | | _ | |
| | techniques déjà construites (balayage, | | subaquatique | Choisit une technique de virage | • | Construit en urgence, en concertation |
| | godille) | • | Se déplace en rétropédalage | adaptée à des anticipations ou | | avec son conseiller, une stratégie de |
| | | • | Se sustente et se déplace par une | récupérations des phases d'apnée | | course durant le temps d'échauffement |
| • | Contraintes spécifiques du milieu | | mobilisation godillée du bras libre | | | et choisit la course la plus adaptée à ses |
| | aquatique | • | Construit des techniques de saisies de | S'organise par rapport à une | | ressources |
| | (appuis fuyants, turbulences, | | mannequin (en durée ou rapidité) | intention technique pour chaque | | |
| | résistances aux vagues) | • | Module l'intensité respiratoire | partie nagée ainsi que pour les | • | Détermine en concertation les séries |
| | | • | Affine les dissociations segmentaires | virages et franchissements | | permettant de développer la VO2max |
| • | Epreuves de sauvetage sportif | | avant-bras/main pour godiller, | d'obstacles | | en crawl ainsi que les formes de |
| | | | jambe/jambe pour rétropédaler | | | récupération |
| • | Règles de conduite pour porter secours | • | Construit des techniques de virage | Ressent, mesure et compare les | | |
| | sans se mettre soi-même en danger | | (surtout en phase de retournement | perturbations occasionnées par le | • | Conçoit en concertation un travail plus |
| | | • | Accentue l'amplitude des ondulations | passage des obstacles | | soutenu à propos de tel ou tel élément |
| • | Diverses formations (SB, BNSSA, | | par une mobilisation plus prononcée | | | technique crawlé ou de franchissement |
| | BEESAN) | | de la nuque | | | d'obstacles |
| | | • | Accentue l'action de roulis des épaules | Prend des repères spatiaux durant | <u></u> | |
| • | Principales vitesses permettant de | | | l'échauffement pour le | • | Critique ses choix pour les conforter ou |
| | déterminer les charges d'entraînement | | | franchissement des obstacles | | les reconsidérer pour la deuxième |
| | préparatoires à ce type d'épreuve | | | | | tentative |
| | | | | Décrit les sensations d'appuis et | | |
| | | | | d'effort ressenties en course et les | | |
| | | | | met en rapport avec les observations | ons | |
| | | | | techniques réalisées par le conseiller | ler | |
| | | | SITUATIO | SITUATION PROPOSEE | | |

ITUATION PROPOSEE

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 Épreuve de nage libre composée de deux parties enchaînées. Une première chronométrée consiste à franchir par dessous plusieurs obstacles de nature différente jalonnant un 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, 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 voisins. Leur franchissement en immersion accorde des secondes de bonification (5sec) et leur non franchissement entraîne des secondes de pénalité (10sec).