

NATAION DE COURSE		COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE
Nager aussi longtemps et aussi vite en crawl que dans tout autre mode de nage.				
CONNAISSANCES : informations				
<ul style="list-style-type: none"> Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (longueur du trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives notamment) Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement, résistances propulsives) Reactions de l'organisme à l'effort physique 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> S'inscrit sur un équilibre ventral, horizontal pour se déplacer longtemps et vite en crawl Produit des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée Exploite les repères de fond pour orienter ses déplacements Structure et organise des échanges respiratoires automatisés, sur la base d'une expiration aquatique complète, et d'une inspiration brève et réflexe Adopte des postures aussi profitables que possible, favorables à la glisse, au cours de la nage mais aussi lors de toute poussée sur des supports solides (coulees, plongeon, saut) Mobilise davantage la hanche et accentue le relâchement de la cheville pour accroître l'effet propulsif et rééquilibreur du battement de jambes Construit des techniques de virages permettant un gain d'espace, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulee 	<p>Connaissances : procédures</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifie des états de confort et d'inconfort respiratoire Se maintient dans des zones d'effort inconfortables. Gère la distance restant à parcourir en adaptant ses modalités équilibratrices, respiratoires et propulsives Identifie des sensations de glisse et de résistances Connait sa flottabilité verticale et horizontale Connait son potentiel d'engagement en surface et en immersion 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	
<p>SITUATION PROPOSEE</p> <p>Epreuve chronométrée de 250m ou plus, parcourue sans arrêt, dont la somme des distances nagees en crawl doit être supérieure à la moitié du parcours (le crawl étant défini comme une nage ventrale, alternée, avec un retour aérien des bras). Les changements de nage ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25m. 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.</p>				