

SAUVETAGE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
Nager une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement, en immersion, d'obstacles disposés en surface. Au terme d'un effort prolongé, nager vite pour remonter un objet immergé.					
CONNAISSANCES : informations					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (longueur du trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives notamment)</li> <li>Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement, résistances propulsives)</li> <li>Réactions de l'organisme à l'effort physique</li> </ul>	<p><b>Techniques et tactiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplace vite en équilibre horizontal en crawl</li> <li>Produit des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée</li> <li>Exploite les repères de fond pour orienter ses déplacements</li> <li>Structure et organise des échanges respiratoires automatisés, sur la base d'une expiration aquatique complète, et d'une inspiration brève et réflexe</li> <li>Construit une technique de nage si possible crawlée permettant de repérer des obstacles, d'anticiper et de récupérer des phases d'apnée nécessaires à leur franchissement, de se relancer après chaque obstacle</li> <li>Adopte des postures aussi profilées que possibles, favorables à la glisse, au cours de la nage mais aussi lors de toute poussée sur des supports solides (coulees, plongeon, saut)</li> <li>Mobilise davantage la branche et accentue le relâchement de la cheville pour accroître l'effet propulsif et rééquilibrateur du battement de jambes</li> <li>Construit des techniques de virages permettant un gain d'espace, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulée</li> <li>Maintient des surplages en surface, tête nettement émergée, et en immersion</li> <li>S'approprie la technique du plongeon canard</li> </ul>	<p><b>Connaissances de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifie des états de confort et d'inconfort respiratoire</li> <li>Se maintient dans des zones d'effort inconfortables</li> <li>S'organise par rapport à la distance parcourue et restant à parcourir</li> <li>Identifie des sensations de glisse et de résistances</li> <li>Connait sa flottabilité verticale et horizontale</li> <li>Connait son potentiel d'engagement en surface et en immersion</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire sociaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Connait et fait respecter le dispositif de sécurité accompagnant tout projet d'évolutions subaquatiques</li> <li>Analyse sa course et celle de son partenaire à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs</li> <li>Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative</li> </ul>		
CONNAISSANCES : procédures					
<p><b>SITUATION PROPOSÉE</b></p> <p>Epreuve de nage libre composée de deux parties enchaînées.</p> <p>Une première à réaliser en temps limité (5 min ) consiste à franchir par dessous, plusieurs obstacles de nature différente jalonnant un parcours de 200 mètres.</p> <p>Une seconde, cette fois chronométrée qui prolonge la première, consiste à rechercher un objet immergé distant d'une vingtaine de m, à une profondeur égale à une fois et demie la taille et à le remonter en surface. Les obstacles, verticaux (70 cm de profondeur) ou horizontaux (2 m de longueur) sont placés dans deux couloirs voisins.</p> <p>Leur franchissement en immersion ou leur non franchissement entraîne un temps de bonification ou de pénalité, ajouté ou retiré au temps enregistré dans la seconde partie de l'épreuve. Deux tentatives sont offertes à deux semaines d'intervalle.</p>					