

EPS adaptée en CCF: activités aquatiques

1. Pour quels élèves présentant quels handicaps ou quels types d'inaptitudes ?

Tous types d'élèves, sauf allergie au chlore et aqua phobie.

2. Quelles exigences ? (Espace, temps, matériel...)

Bassin de 25m avec au moins 2 lignes d'eau, profondeur minimum : 1.80m
5 perches, 1 objet à ramasser et 1 cerceau flottant

3. Quelle structure de cycle ?

En fonction de la disponibilité des installations, soit 1 cycle annuel de 1h hebdomadaire, soit 1 cycle semestriel de 1 heure hebdomadaire.

4. Quelles compétences attendues ?

Niveau 1 : Réaliser un parcours combiné de plusieurs phases d'immersion, de nage et de maintien du corps en surface.

Niveau 2 : Réaliser rapidement un parcours combiné de plusieurs phases complètes : immersion et orientation, une longue séquence de nage et une longue phase de maintien en s'économisant.

5. Quel type de compétence de la composante culturelle est sollicité ?

Prioritairement la 1^{ère} composante : « Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée »

6. Quels types de compétences de la composante méthodologique sont sollicités ?

CM1 : « S'engager avec lucidité » implique :

- La connaissance et l'utilisation de méthodes de préparation à l'effort et de récupération
- La connaissance des règles de sécurité
- La connaissance et le respect de son contrat santé
- Suppose de répartir et gérer son effort

CM2 : « concevoir des projets d'acquisitions ou d'entraînement » par la formulation d'un projet personnel.

CM3 : « apprécier les effets de l'activité physique » c'est éprouver les conséquences de l'action, construire des repères extéro et proprioceptifs.

CM4 : « Se confronter aux règles de vie collective » c'est développer un esprit critique, c'est échanger dans un groupe dans le respect des règles collectives d'organisation et de travail.

Structure d'un cycle d'enseignement :

Une démarche en 5 étapes

1^{ère} étape : L'état des lieux

- Informer, dialoguer avec les élèves : recenser toutes les inaptitudes ou aptitudes partielles (on peut utiliser une fiche de renseignements qui permet de cibler les difficultés, les attentes, la motivation et le vécu de l'élève en EPS et dans l'activité proposée)

Cette phase est importante car elle permet d'établir un rapport de confiance avec l'élève

- ***Estimer les besoins : identifier pour chaque élèves ses capacités, ses compétences et ses intérêts pour élaborer un contrat santé personnalisé (document qui peut être rempli par le médecin généraliste ou le médecin scolaire et co-signé par l'élève et l'enseignant)***

2^{ème} étape : recherche du bien être

- Créer et entretenir un rapport positif à la pratique c'est créer des conditions psychologiques favorables pour impliquer tous les élèves dans une activité qui ai du sens pour eux. :
 - ⇒ Être attentif aux motivations propres à chacun
 - ⇒ Restaurer éventuellement le sentiment de compétence de certains élèves
 - ⇒ Favoriser l'autonomie

Exemple : La gymnastique aquatique

Objectif : Apportez un bien être physique grâce

- A l'état d'apesanteur (plus de stress sur la colonne vertébrale et les articulations). Lorsque le corps est immergé jusqu'à la poitrine, le poids du corps est d'environ 33% du poids réel !
 - A la sensation d'auto massage par l'eau dès que l'on fait des mouvements.

Cette activité permet de prendre en compte tous les élèves qu'ils soient nageurs ou non nageurs, et permet d'instaurer un climat plus chaleureux entre ces individus qui ne se connaissent pas, sans les marginaliser davantage.

3^{ème} étape : Le projet personnel individualisé

- Travaille des différents modules : prendre en compte les possibilités physiques de chacun pour gagner en efficacité dans le respect du contrat santé
- Tester différentes stratégies et adopter la plus efficiente

4^{ème} étape : l'évaluation

Terminal enseignement adapté	<i>NATATION</i> CC : 12345		CM : 1234
Compétences attendues : Réaliser rapidement un parcours combiné de plusieurs phases complètes : immersion et orientation, une longue séquence de nage et une longue phase de maintien en s'économisant.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir – faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> • Règlement de l'épreuve combinée à 3 modules • Principes de base sur l'équilibre, la propulsion et les contrôles respiratoires et visuels. • Spécificité des déplacements subaquatiques dont les techniques doivent répondre aux principes d'efficacité et de recherche d'économie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aligne l'axe du corps et du déplacement • Amplifie les trajets moteurs des membres supérieurs • Renforce l'efficacité propulsive des battements de jambes • Module l'intensité respiratoire : <ul style="list-style-type: none"> - Accentue le rythme respiratoire avant et après chaque phase d'immersion ou recherche d'objet -Gère le débit respiratoire pour trouver le compromis entre niveau de flottabilité et temps d'apnée nécessaire -Module l'intensité expiratoire (souffler de plus en plus fort lors des trajets propulsifs des bras pour 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaît les signes de douleur liés à la fatigue et à la pathologie • Sait étirer les muscles les plus sollicités • Choisit une « technique » de nage adaptée à ses possibilités (respect du contrat santé) • Reste lucide pour prendre des décisions en « crise de temps » • S'organise par rapport à une intention stratégique pour 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de travailler en binôme : Recueil des données quantitatives Chronomètre Repère les points faibles du partenaire et le conseille pour le guider dans ses choix • Analyse sa pratique • Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour être plus efficace. • Elabore en concertation avec l'enseignant une

	<p>les accélérer)</p> <ul style="list-style-type: none">• Enchaîne un déplacement en surface puis en immersion et inversement• Adapte le plongeon canard à l'objet ou l'obstacle : (horizontal ou vertical)• Construit des techniques de nage et des repères visuels permettant d'être efficace et économe <p>Se sustente à partir d'une position ventrale ou dorsale</p>	<p>chaque partie nagée (anticipation ou récupération des phases d'apnée)</p> <ul style="list-style-type: none">• Connaît sa vitesse moyenne sur 25m et stabilise une fréquence de nage et un rythme respiratoire	<p>stratégie de course permettant de répondre aux exigences de l'épreuve</p> <ul style="list-style-type: none">• S'investit dans les tâches inhérentes à l'activité : mise en place et rangement du matériel
--	---	--	--