

Formation Professionnelle Continue

- Mars 2019 -

Lieu du stage : Collège Maryse BASTIE - Décines Charpieu

SAUVETAGE

CURRICULUM

DU COLLEGE AU LYCEE



FORMATEURS
Laurent ROYER
Mickaël VALET

Table des matières

Etape préalable : l'ASSN	3
Étape 1 : parcours sauvetage Cycle 3	6
Organisation matérielle :	6
Évaluation auto référencée 1 ^{ère} séquence	7
Évaluation sommative auto référencée 1 ^{ère} séquence	8
Évaluation sommative 1 ^{ère} séquence.....	9
Étape 1 : Domaines prioritaires / Attendus de Fin de Cycle / Repères de progressivité / Validation LSU .	10
Étape 2 : Parcours sauvetage au Cycle 4	13
Organisation matérielle :	13
Évaluation auto référencée par rapport à un test initial	15
Évaluation Sommative	16
Étape 2 : Domaines prioritaires / Attendus de Fin de Cycle / Repères de progressivité / Validation LSU .	19
Propositions de parcours Étape 3 Lycée N3	22
Objectifs communs aux 3 parcours :	22
Parcours N°1	22
Fiche Évaluation Parcours 1	24
Parcours 2.....	25
Fiche Évaluation Parcours 2.....	26
Parcours N°3	27
Fiche Évaluation Parcours 3 :	28
Fiche Évaluation Élève	30
Thème Nager longtemps avec franchissements	31
Thème Rétropédalage	36
Thème Enchaînement partie nagée, plongeon canard, temps d'apnée et remorquage.....	39
Quelques exemples de leçons.....	41
Leçon 1	41
Leçon 2	42
Leçon 3	43
REMEDIATIONS NAGER ECONOMIQUE	44
Problèmes constatés concernant l'EQUILIBRATION	44
Problèmes constatés concernant la RESPIRATION	45
Problèmes constatés concernant la PROPULSION.....	46
Volume d'entraînement attendu LYCEE.....	49
Niveau 3 :	49
Volume d'entraînement attendu LYCEE.....	51
Niveau 4 :	51

Un curriculum en 3 étapes

Etape préalable : l'ASSN

CURSUS SAUVETAGE COLLEGE

ETAPE PREALABLE : l'ASSN

Compétence définie par l'équipe pédagogique :

Etre capable de réaliser sans arrêt et sans reprise d'appuis le parcours de l'ASSN

Identifier la personne responsable de la surveillance et connaître les règles d'hygiène et de sécurité d'un établissement de bain.

Champ d'Apprentissage n° 2 Savoir Nager				
Domaine 1 Les langages Construire le langage du corps : se doter d'une motricité spécifique pour se déplacer dans les milieux	Domaine 2 Les outils pour apprendre Se doter des méthodes individuelles ou collectives pour apprendre ainsi que d'outils (intellectuels, matériels, numériques etc.) pour construire son habileté à se déplacer et conduire son déplacement - apprendre par l'action et la répétition en assurant un volume de pratique important, par l'observation et le projet	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen Etre capable d'assurer les différents rôles pour garantir sa sécurité et celle d'autrui Etre capable d'assurer les différents rôles (pratiquant, observateur, etc.)	Domaine 4 Systèmes naturels et systèmes techniques Etre capable de choisir un parcours adapté à ses possibilités	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine Etre capable d'identifier les exigences des parcours et les conditions du milieu pour en déceler les pièges et les intérêts.
En bleu, les domaines prioritairement travaillés durant la séquence.				

Attendus de Fin de Cycle 3	Réaliser seul ou à plusieurs un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel	Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement	Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème	VALIDER L'ATTESTATION SCOLAIRE DU SAVOIR NAGER (ASSN), CONFORMÉMENT À L'ARRÊTÉ DU 9 JUILLET 2015
Difficultés des élèves	Pour le 1er degré : - Accepter l'immersion des voies respiratoire - Accepter l'horizontalité du nageur - Se doter des mouvements bras et jambes pour se déplacer dans l'eau - Construire l'expiration aquatique		Pour le second degré : - Enchaîner plusieurs actions selon un ordre imposé sans discontinuité - Mémoriser le parcours exigé par le test du savoir nager - Identifier ses points faibles dans la réalisation de l'épreuve pour les travailler	
Ce qu'il y a apprendre Acquisitions prioritaires permettant d'atteindre les Attendus de Fin de Cycle 3	Construire une aisance aquatique : - accepter l'immersion des voies respi et des yeux - accepter d'ouvrir les yeux pour prendre des infos - accepter l'apnée	Construire une position horizontale : - accepter le déplacement vertical sous l'eau en appui - accepter de s'allonger sur le ventre et sur le dos - accepter de faire une « torpille poussée sous l'eau » - accepter d'aller récupérer un objet immergé	Construire un déplacement dans l'eau : - orienter ses appuis à contre sens du déplacement - optimiser la surface d'appui des membres supérieurs et inférieurs - gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins - accélérer ses appuis dans l'eau - glisser pour diminuer les résistances - coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs - synchroniser une respiration avec le mouvement de propulsion	Construire une respiration en déplacement : - accepter de faire « la torpille qui expire » - se déplacer avec flotteur (planche) avec des expirations aquatiques - se déplacer en nages ventrale et dorsale avec expiration - se déplacer avec expiration sur mouvement de propulsion
Dispositif d'Evaluation Révélateur de la Compétence	Test de l'ASSN			

Repères de progressivité	Niveau 1 : Objectifs d'apprentissage non atteints - Entre dans le grand bassin par l'échelle et s'équilibre à la surface - Se déplace sur une courte distance (15m environ) sans reprendre d'appuis solides - s'immerge pour passer sous une corde, une ligne d'eau à la surface - s'équilibre en position dorsale à la surface - sait se doucher et appliquer les règles de sécurité à la piscine	Niveau 2 : Objectifs d'apprentissage partiellement atteints - Saute du bord en grande profondeur et s'équilibre à la surface - s'immerge pour passer dans un cerceau plat à la surface de l'eau - s'équilibre dans toutes les positions à la surface à la surface comme en profondeur - s'allonge pour réaliser une glisse ventrale ou dorsale - sait appliquer les règles de sécurité de la piscine et exercer une surveillance active d'un camarade - connaît les procédures d'alerte et d'urgence	Niveau 3 : Objectifs d'apprentissage atteints (savoir nager) - accepte la bascule arrière - se déplace en nage ventrale et dorsale sur 25m sans s'arrêter ni reprendre d'appui solide - se déplace en immersion en prenant des repères pour agir - s'équilibre dans toutes les positions et passe d'une nage ventrale/dorsale sans s'arrêter - sait appliquer les règles de sécurité de la piscine et exercer une surveillance active d'un camarade - fait un demi-tour sans reprise d'appui	Niveau 4 : Objectifs d'apprentissage dépassés - Plonge dans le grand bain à partir d'un plot - Enchaîne 25m ventral et 25m dorsal - Fait demi-tour par un virage en passant d'une nage ventrale à une nage dorsale et réciproquement - remorque un objet flottant en réalisant un rétropédalage - s'équilibre de manière verticale plus de 15 secondes. - Va chercher un mannequin enfant immergé à 1,80m et le remonte à la surface - Observe et conseille un camarade - Fait des liens entre ses compétences en natation et les activités aquatiques et leurs usages dans d'autres sports.
--------------------------	---	--	--	--

Exemples de compétences à valider dans le LSU :

- D1.4 : Adapter sa motricité à des situations variées
- D1.4 : Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
- D3 : Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées

Étape 1 : parcours sauvetage Cycle 3

Organisation matérielle :



Consignes :

- 1' pour réaliser l'aller retour. **Impératif : toucher le mur pour valider l'arrivée.**
- 5 zones de départ espacées de 2m. 1er départ 2m. 5ème départ 10m
Entre 20m et 10m à parcourir à l'aller et franchir une perche puis revenir (franchir à nouveau la perche)
- Prendre 1 objet et le remorquer jusqu'au bout (anneau ou mannequin enfant)

Évaluation auto référencée 1^{ère} séquence

Évaluation auto-référencée Sauvetage 1^{ère} SEQUENCE

Nom du sauveteur :

Classe :

Nom de l'observateur :

Nom du chronométrateur :

Score PARTIE NAGEE								
Mon plot de départ lors du test de début de séquence (entourer)				1	2	3	4	5
Zones gagnées		1	10	100		1000		
		Moins de 1	1 zone	2 zones		3 zones		
Si test terminé avant 1'	Nombre de secondes gagnées			< 2''		> 2''		

Score REMORQUAGE				
Modalité de remorquage	1	10	100	1000
	Objet remorqué sur la planche	Objet remorqué sans planche	Objet remorqué tenu 1 main hors de l'eau	Objet remorqué tenu à 2 mains

Score JUGE			Cocher si validé
Juge	Chrono	Je déclenche le chrono au départ et à l'arrivée des 1'.	
	Observateur	Je valide la zone de départ et/ou d'arrivée	
		Je valide le franchissement de l'obstacle	
		Je valide la modalité de remorquage	
Juge international	1000	4 indicateurs validés	
Juge national	100	3 indicateur validés	
Juge départemental	10	2 indicateurs validés	
Juge Collège	1	1 indicateur validé	

Niveau de maîtrise :

Maîtrise insuffisante : moins de 30 points

Maîtrise fragile : moins de 200 points hors score juge

Maîtrise satisfaisante : 300 points

Très bonne maîtrise : au moins 2100 points

Mon total :

Évaluation sommative auto référencée 1^{ère} séquence

Évaluation sommative auto-référencée Sauvetage 1^{ère} SEQUENCE

Nom du sauveteur :

Classe :

Nom de l'observateur :

Nom du chronométreur :

Score PARTIE NAGEE / 8								
Mon plot de départ lors du test de début de séquence (entourer)				1	2	3	4	5
Zones gagnées		1	10	100	1000			
		Moins de 1	1 zone	2 zones	3 zones			
Si test terminé avant 1'	Nombre de secondes gagnées				< 2''	> 2''		
Nombre de points		1,5	4	6,5	8			

Score REMOQUAGE / 8				
Barème indifférencié Filles / Garçons	1	10	100	1000
Modalité	Objet remorqué sur la planche	Objet remorqué sans planche contre son torse	Objet remorqué tenu 1 main hors de l'eau	Objet remorqué tenu à 2 mains contre son torse
Si évaluation chiffrée /8	1,5	4	6,5	8

Score JUGE /4 1 point par critère validé			Cocher si validé
Juge	Chrono	Je déclenche le chrono au départ et à l'arrivée des 1'.	
	Observateur	Je valide la zone de départ et/ou d'arrivée	
		Je valide le franchissement de l'obstacle	
		Je valide la modalité de remorquage	
Juge international	1000	4 indicateurs validés	
Juge national	100	3 indicateur validés	
Juge départemental	10	2 indicateurs validés	
Juge Collège	1	1 indicateur validé	

Score Partie nagée + Score Remorquage + Score Juge

Ma note

Évaluation sommative 1^{ère} séquence

Évaluation Sauvetage 1^{ère} SEQUENCE

Nom du sauveteur :
Nom de l'observateur :

Classe :
Nom du chronométreur :

Score PARTIE NAGEE / 8					
Barème indifférencié Filles / Garçons	1	10	100	1000	
Partir / Revenir	Ne parvient pas à revenir dans le temps imparti	Part du plot 4 ou 5	Part du plot 3	Part du plot 2	Part du plot 1
Si test terminé avant 1' Nombre de secondes gagnées				< 2"	> 2"
Nombre de points	0	1,5	4	6,5	8

Score REMOQUAGE / 8				
Barème indifférencié Filles / Garçons	1	10	100	1000
Modalité	Objet remorqué sur la planche	Objet remorqué sans planche contre son torse	Objet remorqué tenu 1 main hors de l'eau	Objet remorqué tenu à 2 mains contre son torse
Nombre de points /8	1,5	4	6,5	8

Score JUGE /4 1 point par critère validé			Cocher si validé
Juge	Chrono	Je déclenche le chrono au départ et à l'arrivée des 1'.	
	Observateur	Je valide la zone de départ et/ou d'arrivée	
		Je valide le franchissement de l'obstacle	
		Je valide la modalité de remorquage	
Juge international	1000	4 indicateurs validés	
Juge national	100	3 indicateur validés	
Juge départemental	10	2 indicateurs validés	
Juge Collège	1	1 indicateur validé	

Score Partie nagée + Score Remorquage + Score Juge

Ma note

Étape 1 : Domaines prioritaires / Attendus de Fin de Cycle / Repères de progressivité / Validation LSU

ETAPE 1 : SAUVETAGE CYCLE 3

Compétence définie par l'équipe pédagogique :

Concevoir et réaliser un projet de déplacement qui consiste à nager pour franchir un obstacle puis de rechercher et remorquer un objet dans un temps imparti.

Assurer le rôle d'observateur et de chronométrateur

Champ d'Apprentissage N°2 SAUVETAGE CYCLE 3				
Domaine 1 Les langages Construire le langage du corps : se doter d'une motricité spécifique pour se déplacer dans les milieux	Domaine 2 Les outils pour apprendre Se doter des méthodes individuelles ou collectives pour apprendre ainsi que d'outils (intellectuels, matériels, numériques etc.) pour construire son habileté à se déplacer et conduire son déplacement - apprendre par l'action et la répétition en assurant un volume de pratique important, par l'observation et le projet	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen Etre capable d'assurer les différents rôles pour garantir sa sécurité et celle d'autrui Etre capable d'assurer les différents rôles (pratiquant, observateur, etc.)	Domaine 4 Systèmes naturels et systèmes techniques Etre capable de choisir un parcours adapté à ses possibilités	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine Etre capable d'identifier les exigences des parcours et les conditions du milieu pour en déceler les pièges et les intérêts.
<i>En bleu, les domaines prioritairement travaillés durant la séquence.</i>				
Attendus de Fin de Cycle 3	Réaliser seul ou à plusieurs un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel	Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement	Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème	VALIDER L'ATTESTATION SCOLAIRE DU SAVOIR NAGER (ASSN), CONFORMÉMENT À L'ARRÊTÉ DU 9 JUILLET 2015

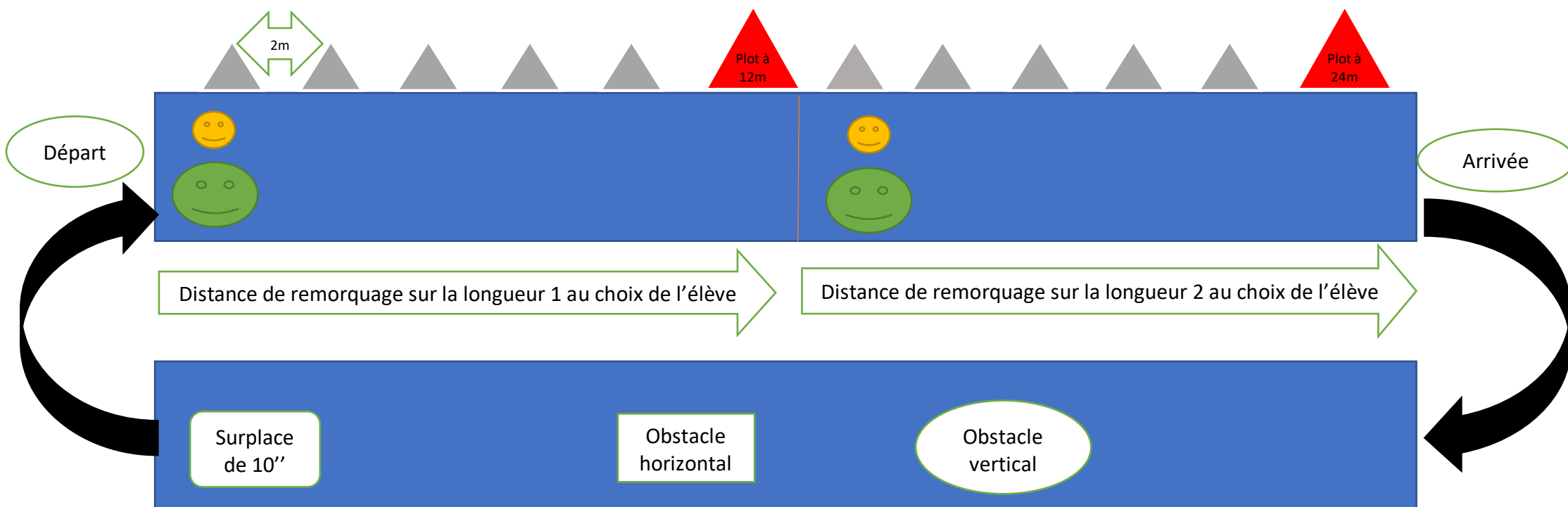
Difficultés des élèves	Pour le second degré : - Enchaîner plusieurs actions selon un ordre imposé sans discontinuité - Mémoriser le parcours exigé par le test du sauvetage - Essayer différentes solutions pour réguler son projet de parcours - Identifier ses points faibles dans la réalisation de l'épreuve pour les travailler			
Ce qu'il y a apprendre Acquisitions prioritaires permettant d'atteindre les Attendus de Fin de Cycle 3	Construire une aisance aquatique : - accepter l'immersion des voies respi et des yeux - accepter d'ouvrir les yeux pour prendre des infos - accepter l'apnée	Construire une position horizontale : - accepter de s'allonger sur le ventre et sur le dos - accepter d'aller récupérer un objet immergé	Construire un déplacement dans l'eau : - orienter ses appuis à contre sens du déplacement - optimiser la surface d'appui des membres supérieurs et inférieurs - gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins - accélérer ses appuis dans l'eau - glisser pour diminuer les résistances - coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs - synchroniser une respiration avec le mouvement de propulsion	Construire une respiration en déplacement : - se déplacer avec flotteur (planche) avec des expirations aquatiques - se déplacer en nages ventrale et dorsale avec expiration - se déplacer avec expiration sur mouvement de propulsion
Dispositif d'Evaluation Révélateur de la Compétence	Test du sauvetage Etape 1			
Repères de progressivité	Niveau 1 : Objectifs d'apprentissage non atteints - Part d'un plot trop éloigné et ne parvient pas à revenir dans le temps imparti - S'arrête à plusieurs reprises ou reprend appui - Refuse de passer sous l'obstacle ou de chercher un objet	Niveau 2 : Objectifs d'apprentissage partiellement atteints - Réalise le partir/revenir dans le temps imparti depuis les plots 3-4 - Enchaîne les différentes actions avec beaucoup de rééquilibrions pour prendre des informations - Remorque l'objet sur une planche	Niveau 3 : Objectifs d'apprentissage atteints - Réalise le partir/revenir dans le temps imparti depuis les plots 1-2 - Enchaîne les différentes actions avec quelques rééquilibrions pour prendre des informations - Remorque l'objet à 1 main	Niveau 4 : Objectifs d'apprentissage dépassés - Réalise le partir/revenir en moins d'1 minute - Enchaîne les différentes actions sans temps d'arrêt - Remorque l'objet les 2 mains sur le torse

Exemples de compétences à valider dans le LSU :

- D1.4 : Adapter sa motricité à des situations variées
- D1.4 : Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
- D3 : Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées

Étape 2 : Parcours sauvetage au Cycle 4

Organisation matérielle :



Consignes

L'élève doit réaliser 3 longueurs avec les consignes suivantes :

- **Longueur 1** : l'élève prend le départ, remonte et remorque le mannequin de son choix (Enfant ou Adulte) sur la distance de son choix matérialisée par les plots (distance maximale marquée par le plot rouge). Il pose le mannequin au milieu et continue la longueur en nageant.
- **Longueur 2** : l'élève change de ligne pour faire la longueur 2. Il franchit les 2 obstacles et réalise le surplace de 10''.
- **Longueur 3** : l'élève repasse dans la ligne 1. Il effectue la 1^{ère} partie en nageant. Il remonte et remorque, le plus loin possible, le mannequin de son choix lorsqu'il arrive au milieu de la longueur (mannequin qu'il a laissé lors de la longueur 1).

Sur les 2 possibilités de remorquage, un camarade jouera le rôle de la victime et permettra d'obtenir un bonus.

Sur cette étape, la situation peut se dérouler par petit groupe de 4 : le sauveteur, la « victime », l'observateur et l'aide secouriste (qui aide le sauveteur à sortir la victime)

Évaluation auto référencée par rapport à un test initial

- Par rapport au mannequin :

Points	1	10	100	1000
Nombre de plots Mannequin Enfant gagnés par rapport au test initial	-2 « plot PM »	Le même nombre de « plots ME »	+ 2 « plots ME »	+ 4 « ME »
<i>Exemple : si l'élève améliore de 2 plots ME cela correspond à un gain de 1 plot MA</i>				
Bonus remorquage camarade + sortie de l'eau	Camarade non remonté 0 bonus	Simple remontée du camarade Bonus = 1 plots ME	Remorquage sans sortie Bonus = 2 plots ME	Remorquage avec sortie sécurisée Bonus = 3 plots ME

Le remorquage est validé uniquement si le mannequin a les Voies Respiratoires Émergées. Sinon, 0 plot.

Nombre de plots franchis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Valeur Mannequin Enfant	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Valeur Mannequin Adulte	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

- Par rapport aux obstacles franchis :

Points	1	100	1000
Obstacles franchis	Aucun obstacle	1 obstacle	2 obstacles

- Par rapport à la mise en projet par rapport à l'épreuve :

Points	1	10	100	1000
« Alertes »	>4 écarts ME	3 écarts ME	2 écarts ME	0-1 écart ME

- Conseiller :

Score Coach			Cocher si validé
Coach	Conseiller	J'annonce à mon nageur le nombre de Plots restant à franchir	
	Observateur	Je valide le nombre de plots franchis.	
		Je valide le franchissement des obstacles	
		Je valide les Voies Respiratoires Émergées.	
Coach international	1000	4 indicateurs validés	
Coach national	100	3 indicateur validés	
Coach départemental	10	2 indicateurs validés	

Coach Collège	1	1 indicateur validé
---------------	---	---------------------

Évaluation Sommative

• Partie remorquage / 10 :

Points	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Nombre de plots franchis	Moins de « 3 plots ME »	3 à 4 « plots ME »	5 à 7 « plots ME »	8 à 10 « plots ME »	11 ou 12 « plots ME »
<i>Rappel : 1 plot franchi avec le Mannequin Adulte (MA) vaut 2 plots Mannequin Enfant (ME).</i>					
Bonus remorquage camarade + sortie de l'eau	Camarade non remonté 0 bonus	Simple remontée du camarade Bonus = 1 plot ME	Remorquage sans sortie Bonus = 2 plots ME	Remorquage avec sortie sécurisée Bonus = 3 plots ME	

• Partie Obstacle / 2 :

Points	0	1	2
Obstacles franchis	Aucun obstacle	1 obstacle	2 obstacles

• Partie Mise en Projet / 4 :

Points	1	2	3	4
« Alertes »	>4 écarts ME	3 écarts ME	2 écarts ME	0-1 écart ME

• Conseiller /4 :

Score Coach			Cocher si validé
Coach	Conseiller	J'annonce à mon nageur le nombre de Plots restant à franchir	
	Observateur	Je valide le nombre de plots franchis.	
		Je valide le franchissement des obstacles	
		Je valide les Voies Respiratoires Émergées.	
Coach international	4	4 indicateurs validés	
Coach national	3	3 indicateur validés	
Coach départemental	2	2 indicateurs validés	
Coach Collège	1	1 indicateur validé	

Évaluation Sauvetage 2ème SEQUENCE (Fiche élève)

Nom du sauveteur :

Classe :

Nom de l'observateur :

Nom du conseiller :

Mon projet de remorquage : Plots franchis

Mannequin choisi (entourer)

Mannequin Enfant – Mannequin Adulte

Nombre de plots franchis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Valeur Mannequin Enfant	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Valeur Mannequin Adulte	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

Remorquage /10 pts	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Nombre de plots franchis	Moins de 3 plots ME	3 à 4 « plots ME »	5 à 7 « plots ME »	8 à 10 « plots ME »	11 ou 12 « plots ME »
<i>Rappel : 1 plot franchi avec le Mannequin Adulte vaut 2 plots Mannequin Enfant.</i>					
Bonus remorquage camarade + sortie de l'eau	Camarade non remonté 0 bonus	Simple remontée du camarade Bonus = 1 plot ME	Remorquage sans sortie Bonus = 2 plots ME	Remorquage avec sortie sécurisée Bonus = 3 plots ME	

Obstacles franchis /2	0	1	2
Obstacles franchis	Aucun obstacle	1 obstacle	2 obstacles

Écart au Projet /4	0 pt	2		4
« Alertes »	>4 écarts ME	3 écarts ME	2 écarts ME	0-1 écart ME

Score Coach			Note /4
Coach	Conseiller	J'annonce à mon nageur le nombre de Plots restant à franchir	/ 1
	Observateur	Je valide le nombre de plots franchis.	/ 1
		Je valide le franchissement des obstacles	/ 1
		Je valide les Voies Respiratoires Émergées.	/ 1

Ma note

Correspondance compétences (hors conseiller)

- Maîtrise insuffisante : 3 points.
- Maîtrise fragile : 300 points.
- Bonne maîtrise : 1200 points.
- Très bonne maîtrise : > à 2100 points.

Étape 2 : Domaines prioritaires / Attendus de Fin de Cycle / Repères de progressivité / Validation LSU

ETAPE 2 : SAUVETAGE CYCLE 4

Compétence définie par l'équipe pédagogique :

Concevoir et réaliser un projet de déplacement consistant à remorquer un mannequin ou un camarade et franchir des obstacles.

Assurer les rôles d'observateur et d'aide.

Champ d'Apprentissage N°2 SAUVETAGE CYCLE 4				
Domaine 1 Les langages Adapter une motricité adaptée aux contraintes variées et variables du support Apprécier le niveau de difficulté d'un itinéraire au regard de ses ressources pour rester lucide Elaborer un projet de déplacement incluant des techniques de réchappes Etre vigilant à sa sécurité et celle de son partenaire, communiquer avec lui	Domaine 2 Les outils pour apprendre Identifier les causes expliquant la réussite, l'adaptation ou le renoncement au cours du déplacement Rester concentré et attentif aux consignes de sécurité Savoir renoncer en cas de difficulté trop importante	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen Communiquer et coopérer pour assumer différents rôles Adapter son engagement à celui du partenaire Prendre en charge tout ou partie de l'organisation du groupe et des dispositifs de sécurité Connaître les gestes de premiers secours et la chaîne d'alerte	Domaine 4 Systèmes naturels et systèmes techniques Maîtriser les techniques permettant de s'adapter en cas d'échec Choisir son matériel et adapter son effort tout au long du déplacement	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine Choisir un niveau d'engagement permettant d'être efficace et de pratiquer en sécurité Accompagner son partenaire dans la réussite de ses projets comme dans les difficultés et partager la gestion du couple risque/sécurité
<i>En bleu, les domaines prioritairement travaillés durant la séquence.</i>				
Attendus de Fin de Cycle 3	Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu	Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé	Assurer la sécurité de son camarade	Respecter et faire respecter les règles de sécurité

Difficultés des élèves	- Enchaîner plusieurs actions selon un ordre imposé sans discontinuité - Gérer ses ressources pour réaliser son projet sans se mettre en danger - Remorquer un mannequin ou un camarade			
Ce qu'il y a apprendre Acquisitions prioritaires permettant d'atteindre les Attendus de Fin de Cycle 3	Tenir compte de ses capacités pour définir un projet de déplacement. Réaliser des actions motrices efficaces et rester lucide pour réguler son déplacement au fur et à mesure de son avancée. Mémoriser les particularités du parcours envisagé et la position du partenaire.	Être efficace collectivement par le développement d'une relation de confiance, de complémentarité, d'écoute et d'entraide entre les sauveteurs	Prendre des informations sur la situation et tenir compte de ses capacités pour planifier un déplacement efficace. Produire des actions motrices efficaces et rester disponible pour les réguler au fur et à mesure de l'avancée de son déplacement. Analyser et justifier ses choix <i>a posteriori</i> à partir de repères pour situer son placement (savoir par où je suis passé).	Adopter une attitude responsable pour assurer la sécurité de leur camarade ; Rester lucide face aux imprévus, gérer leurs émotions ; Utiliser un protocole de sécurité.
Dispositif d'Evaluation Révélateur de la Compétence	Test du sauvetage Etape 2			
Repères de progressivité	<u>Niveau 1 : Objectifs d'apprentissage non atteints</u> - projet de remorquage irréaliste - ne franchit aucun obstacle - ne parvient pas à remonter un mannequin - se déplace en reprenant appui ou avec des arrêts	<u>Niveau 2 : Objectifs d'apprentissage partiellement atteints</u> - Projet de remorquage inadapté - Franchit 1 obstacle - remonte le Mannequin enfant mais le remorque peu - Se déplace avec beaucoup de réchappes	<u>Niveau 3 : Objectifs d'apprentissage atteints</u> - Projet de remorquage adapté - Franchit les 2 obstacles - remonte le mannequin adulte ou enfant et le remorque sur une distance courte - se déplace sans temps d'arrêt	<u>Niveau 4 : Objectifs d'apprentissage dépassés</u> - projet de remorquage adapté - franchit les 2 obstacles - remonte le mannequin adulte ou le camarade et le remorque sur une distance longue - se déplace en anticipant les actions à venir

Exemples de compétences à valider dans le LSU :

- D2 : Préparer - planifier - se représenter une action avant de la réaliser
- D3 : Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat
- D5 : S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique

Propositions de parcours Étape 3 Lycée N3

Objectifs communs aux 3 parcours :

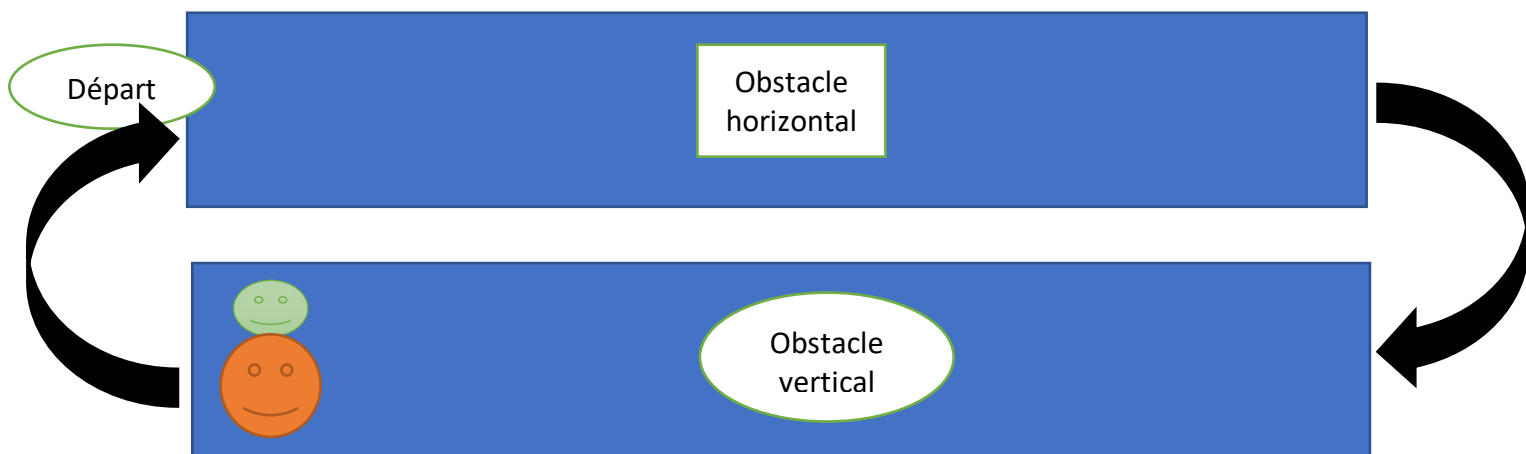
Maîtriser les actions du test (nager, franchir, remonter et remorquer **un objet ou** un mannequin) et réagir à des signaux aléatoires donnés par le professeur ou le camarade.

Les parcours sont proposés sur des multiples de 25m mais il est possible de fonctionner sur la largeur pour réduire les distances à nager et mettre l'accent sur la partie sauvetage. Il s'agit « juste » de bien s'entendre avec les autres occupants du bassin !!

Parcours N°1

- Réaliser **une distance de 50m à 200m** avec un obstacle au milieu de chaque 25m et **un objet ou** un mannequin à remonter à chaque fin de 50m (une fois l'enfant et une fois l'adulte).

Remarque : pas de remorquage donc parcours « simple » !



Le parcours peut se faire sur 2 lignes ou sur une seule ligne en plaçant un obstacle à gauche et un à droite (sens de circulation dans une ligne d'eau)

Un exemple d'évaluation :

- 0,5 point par obstacle franchi soit **4 points** (8 obstacles possibles sur un 200m)
- **2 points** pour les 2 mannequins enfants remontés (1 point par mannequin)
- **5 points** pour les 3 mannequins adultes remontés (1 point pour le 1^{er} mannequin placé en début de parcours et 2 points par mannequin pour les autres)
- **5 points** pour la distance totale réalisée en crawl sur le 200m :
 - 1 point si le candidat réalise au moins 25m en crawl.
 - 2 points si le candidat réalise au moins 50m en crawl
 - 3 points si le candidat réalise au moins 100m en crawl.
 - 4 points si le candidat réalise au moins 150m en crawl.
 - 5 points si le candidat réalise la totalité du 200m en crawl.
- **4 points** sur le projet (1 point par projet validé : nombre d'obstacles franchis, distance réalisée en crawl, Nombre de Petits Mannequins remonté et nombre de Grands Mannequins remontés)

Remarque : : le test pourrait se réaliser en totale incertitude pour le candidat qui ne connaîtrait que la distance totale de l'épreuve.

Complexifications :

- **Nombre de mannequins :** Avoir un total de 9 mannequins (un mannequin au bout de chaque 25m) à remonter si nous plaçons un mannequin dès le début de l'épreuve et 1 en fin d'épreuve.
- **Ordre des mannequins :** Placer le mannequin enfant au bout du 25m et le mannequin adulte au départ.
- **Incertitude des obstacles et des mannequins :** Le professeur indique l'obstacle à franchir sur le 25m et indique le mannequin à remonter (ou pas selon si l'on veut simplifier le parcours) au bout de chaque 25m.

Evaluation en cas de réalisation du test le plus « simple » (soit 50m) :

- 1 point par obstacle franchi : **2 points.**
- 2 points par objet remonté : **6 points** (1 objet au départ et un à la fin de chaque 25m soit 3 objets)
- 1 point par distance réalisée en crawl : **2 points.**

L'élève peut ainsi obtenir une note de 10/20.

Nous pouvons envisager une évaluation intermédiaire qui permettrait d'obtenir une note de 15/20 avec un parcours de 100m ou 150m. A vous de placer le curseur sur les éléments qui vous paraissent les plus importants.

Fiche Évaluation Parcours 1

En rouge le test simplifié sur 50m

Nom du sauveteur :

Nom de l'observateur :

Distance réalisée en crawl / 5pts	Moins de 25m	Au moins 50m	Au moins 100m	Au moins 150m	Le 200m en totalité
Points	1	2	3	4	5

Nombre d'obstacles franchis /4 pts	1	2	3	4	5	6	7	8
Points	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4

Nombre de ME remontés (ou objets 2 points par objet) /2 pts	1	2	3
Points	1 2	2 4	6

Nombre de MA remontés /5 pts	1	2	3
Points	1	3	5

Projet /4 points	Prévu	Réalisé	Points
Nombre d'obstacles franchis			/1
Distance réalisée en crawl			/1
Nombre de ME remontés			/1
Nombre de MA remontés			/1

ME : Mannequin Enfant MA : Mannequin Adulte

Ma note



Parcours 2

- Réaliser **une distance de 75 à 150m** avec obstacles.
- **Remonter et remorquer** 2 mannequins **ou objets** au cours de la distance à réaliser sur environ 15m. **Longueur 1** : l'élève remonte et remorque l'objet placé au départ pour le déposer au milieu puis il termine en nageant. **Longueur 2** : l'élève franchit 2 obstacles (1 horizontal et 1 vertical). **Longueur 3** : l'élève nage jusqu'au milieu puis il remonte et remorque l'objet pris au milieu pour le déposer au bout du 25m.

Remarques : différence avec le parcours précédent : plus de remorquage (donc plus difficile) ! Continuité avec l'étape 2 et le 75m.

Exemple d'évaluation sur un parcours de 150m (2*75m) :

- **Obstacle / 2 points** : 0.5 point par obstacle franchi (4 obstacles au total)
- **Distance totale réalisée en crawl sur le 150m / 5 points** :
 - 1 point si le candidat réalise au moins 25m en crawl.
 - 3 points si le candidat réalise au moins 50m en crawl
 - 4 points si le candidat réalise au moins 100m en crawl.
 - 5 points si le candidat réalise la totalité du 150m en crawl.
- **Remontée du mannequin / 4 points** : 1 point par mannequin remonté (jusqu'à 4 points - 4 mannequins)
- **Remorquage Mannequin Enfant / 2 points** : 0.5 point si le mannequin enfant est remorqué correctement (voies respiratoires émergées) donc jusqu'à 2 points (car 4 mannequins Enfant)
- **Remorquage Mannequin Adulte / 4 points** 1 point si le mannequin adulte est remorqué correctement (voies respiratoires émergées) donc jusqu'à 4 points (car 4 mannequins Adulte).
- **Projet / 5 points** : (1 point par projet validé : nombre d'obstacles franchis, distance réalisée en crawl, Nombre de Petit Mannequin remonté, nombre de Grand Mannequin remonté et le nombre d'arrêts)

Remarque : l'épreuve pourrait démarrer par la remontée et le remorquage du mannequin adulte. Le professeur indiquerait au départ de chaque 25m l'obstacle à franchir et le mannequin à remonter et remorquer.

Difficulté pour évaluer la distance faite en crawl car il y a plus de remorquage

Evaluation en cas de réalisation du test le plus « simple » (soit 75m) :

- 1 point par obstacle franchi (2) : **2 points**.
- 1 point par objet remonté (2) : **2 points**
- 1 point par remorquage réalisé pour le mannequin enfant : **2 points**
- 2 points par remorquage réalisé pour le mannequin adulte : **4 points**
- **1 point** si le nageur fait le 25m en crawl **OU** **2 points** s'il fait la totalité en crawl.

On arrive à une note de 12/20.

Fiche Évaluation Parcours 2

NOM du sauveteur :

Nom de l'observateur :

Distance réalisée en crawl	Moins de 25m	Au moins 50m	Au moins 100m	La totalité du 150m
Points	1	3	4	5

Nombre d'obstacles franchis	1	2	3	4
Points	0.5	1	1.5	2

Nombre de mannequins (ou objets) remontés	1	2	3	4
Points	1	2	3	4

Remorquage mannequin correctement réalisé	Mannequin Enfant				Mannequin Adulte			
Points	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1

Projet 4 points	Prévu	Réalisé	Points
Nombre d'obstacles franchis			1
Distance réalisée en crawl			1
Nombre de mannequins remontés			1
Nombre d'arrêt(s)			1
Nombre de remorquage réalisés correctement			1

ME : Mannequin Enfant

MA : Mannequin Adulte

Ma note



Parcours N°3

Autre vision de la compétence attendue :

Rappel de la compétence attendue au N3 :

En choisissant son mode de nage, se déplacer sur une distance longue sur un temps imparti, exigeant le franchissement en immersion d'obstacles disposés en surface, et la remontée d'un objet immergé.

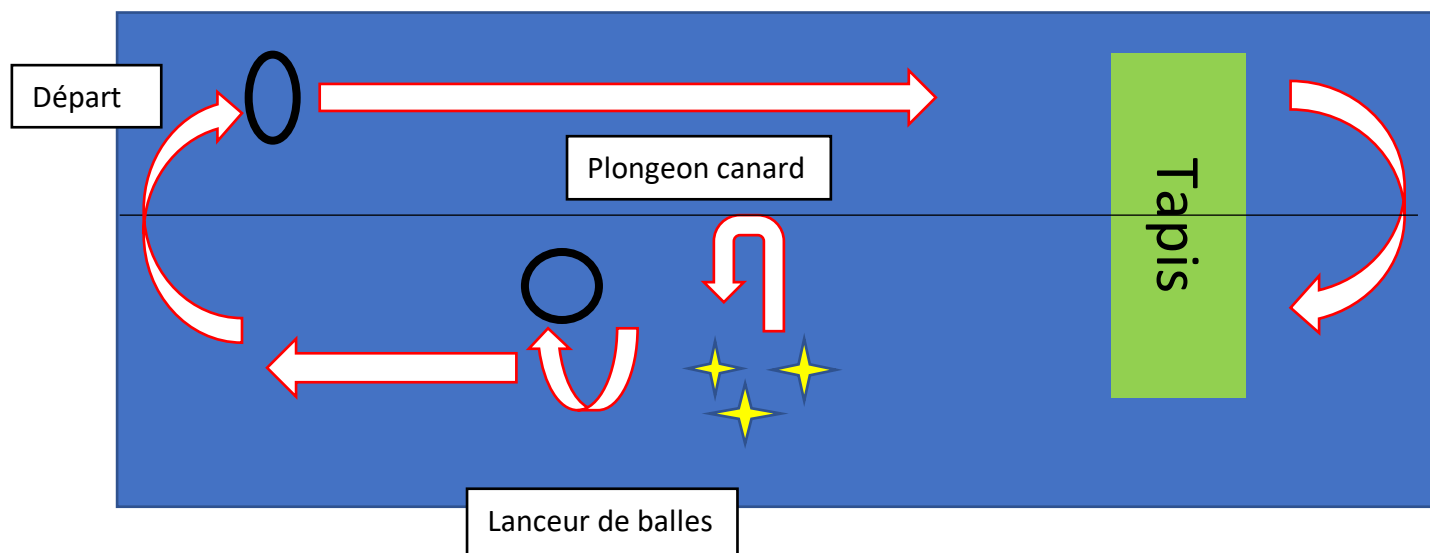
Nous proposons ici une démarche basée sur la notion de temps avec un test qui se déroulerait sur 6' et non pas sur une distance de 200m comme dans le référentiel d'évaluation du Niveau 3.

Il s'agit, pour l'élève, de faire le maximum d'actions sur les 6' : nager la plus grande distance, franchir le plus d'obstacles, remonter le plus d'objets ...

Un exemple d'évaluation :

Pendant l'évaluation, l'élève doit réaliser un enchaînement d'actions sur 6' durant lesquelles chaque élève doit :

- Réaliser une coulée pour **passer dans un cerceau** (cerceau positionné à 5m en obstacle vertical)
- Nager et aller **passer sous un tapis**
- Changer de ligne et **passer à nouveau sous le tapis**
- Réaliser un **plongeon canard pour remonter un objet** (un cerceau, un tube ...), le montrer et le relâcher
- **Ressortir dans un cerceau** disposé de manière horizontale pour **rattraper une balle lancée par un partenaire hors de l'eau**.
- Terminer la longueur en nageant, changer de ligne et recommencer autant de fois que possible pendant les 6'
- A la fin des 6', l'élève réalise le remorquage d'un camarade sur 20m.



Fiche Évaluation Parcours 3 :

Gérer son déplacement : 6 points.

- Tenir les 6' : 1 point par minute nagée sans arrêt (durée de l'arrêt à définir avec les élèves : 3'', 5'' ...) ou pénalité pour chaque arrêt.

Nombre d'obstacles franchis en 6' : 6 points.

Points	1	2	3	4	5	6
Fille	10	12	15	18	19	20
Garçon	15	16	17	18	22	25

Se connaître : projet par rapport au nombre d'obstacles : 2 points.

Points	0	0.5	1	1.5	2
Écart projet/ Nombre d'obstacles franchis	+/- 12	+/- 9	+/- 6	+/- 3	+/- 1

Remorquage : 6 points

Conduites typiques	Points
Remorquage Mannequin Enfant < 20m tête immergée le plus souvent	1
Remorquage Mannequin Enfant sur 20m tête parfois émergée	2
Remorquage sur 20m partenaire qui aide avec des battements	3
Remorquage sur 20m partenaire sans aide	4
Remorquage Mannequin Adulte sur 20m tête parfois émergée	5
Remorquage Mannequin Adulte sur 20m tête émergée.	6

En ce qui concerne la partie nagée :

Sur un 50m, il y a 5 obstacles : cerceau, tapis (2 fois), plongeon canard et ressortir dans un cerceau.

En conséquence, pour les garçons, il faut nager au moins 250m pour franchir les 25 obstacles et obtenir les 6 points relatifs au franchissement.

Pour les filles, il s'agit de nager au moins 200m pour franchir les 20 obstacles et obtenir les 6 points.

Nous restons donc proche du texte initial qui évalue le N3 avec un temps de pratique qui laisse le temps de nager 200m (250m pour les garçons). L'élève partira plus avec l'idée de nager le plus loin possible et non pas avec l'objectif de nager 200m. Le changement est « infime ».

En ce qui concerne le franchissement :

Nous choisissons clairement de mettre l'accent sur une progression qui prend en compte à la fois la distance de remorquage (réaliser les 20m), le type de mannequin (mannequin enfant, partenaire et mannequin adulte) et la qualité du remorquage (tête émergée).

Cette proposition est fortement inspirée d'une situation proposée par Jacky CASTEL lors d'un stage FPC 2010/2011.

Voir fiche d'évaluation ci-dessous

Fiche Évaluation Élève

Nom :

Observateur :

Prénom :

Tenir 6' : entourer le temps tenu.

Durée nagée sans s'arrêter	1'	2'	3'	4'	5'	6'
Note /6 points	1	2	3	4	5	6

Nombre d'obstacles franchis en 6' :

Note /6 pts	1	2	3	4	5	6
Barème Fille	10	12	15	18	19	20
Barème Garçon	15	16	17	18	22	25

Se connaître : projet par rapport au nombre d'obstacles : 2 points.

Note / 2 pts	0	0.5	1	1.5	2
Écart projet/ Nombre d'obstacles franchis	+/- 5	+/- 4	+/-3	+/- 2	+/- 1

Remorquage : 6 points

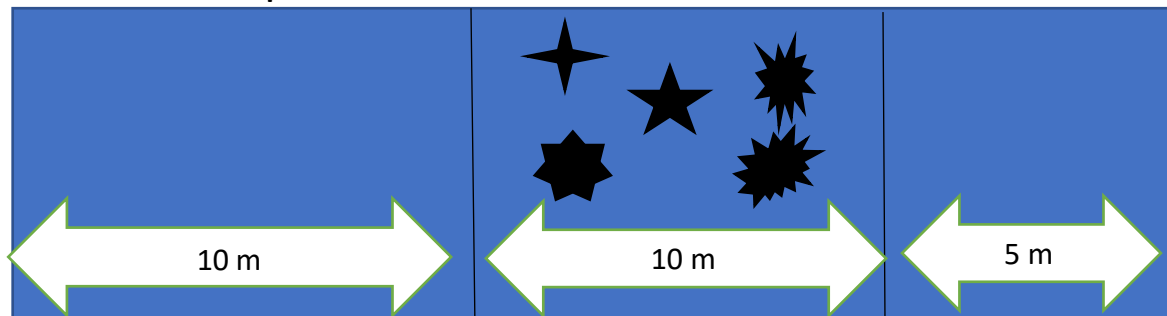
Modalités de remorquage	Points
Remorquage Mannequin Enfant < 20m	0.5
Remorquage Mannequin Enfant sur 20m tête parfois émergée	1
Remorquage sur 20m partenaire qui aide avec des battements	2
Remorquage sur 20m partenaire sans aide	3
Remorquage Mannequin Adulte < 20m tête parfois émergée	4
Remorquage Mannequin Adulte sur 20m tête parfois émergée.	5
Remorquage Mannequin Adulte sur 20m tête toujours émergée.	6

Ma note

Propositions de SA selon les 3 thèmes dominants dans l'épreuve

Thème Nager longtemps avec franchissements

Situation 1 : le champ de mines.



Objectif : s'informer avant et pendant son immersion (rester lucide)

But : enchaîner partie nagée et immersion.

Organisation matérielle :

- Un obstacle (un tapis ou une perche)
- Des pull buoy
- Un autre obstacle (tapis ou perche) pour enfermer les pull buoy

Déroulement :

- Réaliser la 1^{ère} partie en crawl (jusqu'au franchissement).
- Franchir un tapis (situé au moins à 15m du départ)
- Ressortir de l'eau sans toucher les objets flottants (les pull buoy) au nombre de 5 ou 6
- Franchir le 2nd obstacle
- Terminer la longueur dans la nage de son choix
- Enchaîner le retour sans temps d'arrêt entre les 2 longueurs.
- Un élève reste au bord avec une perche pour remettre les objets sur tout l'espace du champ de mines.

CR :

- Réussir à franchir l'espace sans toucher une « mine »
- Réussir à enchaîner les 2 longueurs

Variables - :

- Rapprocher le tapis du mur (l'élève va franchir le tapis uniquement grâce à sa coulée)
- Réduire les obstacles à une perche posée entre les 2 lignes
- Autoriser 10'' (ou plus) d'arrêt entre chaque 25m
- Laisser le choix de la nage dans la 1^{ère} partie.
- Réduire le nombre de mines.

Variables + :

- Éloigner le tapis du mur pour demander à l'élève de nager plus de crawl et moins profiter de sa coulée pour franchir l'obstacle
- Proposer des obstacles plus grand (+ ou – 2 tapis)
- Demander d'enchaîner plus de 2 longueurs sans temps d'arrêt (3, 4,8)
- Augmenter le nombre de mines

Intérêt de la situation :

L'élève va être obligé de rester lucide pour ressortir sans toucher une mine. L'épreuve demande de ne pas toucher les obstacles (sous peine de pénalités). L'élève va devoir prendre des informations avant et pendant son temps d'immersion pour ne pas ressortir n'importe où et n'importe quand.

Situation 2 : Le défi.

La même situation peut se réaliser en défi avec 2 élèves qui « s'affrontent ». Un élève part de chaque côté du bassin. L'objectif est d'arriver le premier de l'autre côté. La situation peut se faire avec les mêmes conditions pour chaque concurrent ou alors avec des handicaps pour les élèves plus à l'aise (obstacles plus grands par exemple ou départ décalé : plus simple à gérer).

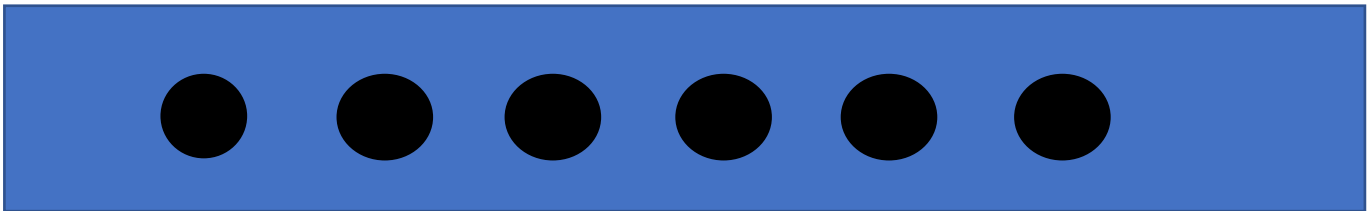
Situation 3 : le relais.

Par groupe de 3. 2 élèves d'un côté et un autre en face. Le 1^{er} démarre et passe le relais à son partenaire qui se trouve en face et ainsi de suite.

Peu pertinent avec des classes de lycée car situation « espacivore » !!! Solution : travailler en largeur !

Ou relais par 2 : le 1^{er} sort de l'eau à la fin de sa longueur et revient en marchant pour reprendre le relais. Attention aux risques de glissades.

Situation 4 : le bol d'air.



Objectif : s'informer pour ressortir uniquement dans les zones autorisées.

But : réaliser des « apnées » et sortir dans un cerceau.

Organisation matérielle : des cerceaux disposés sur la longueur (1 cerceau tous les 3m environs)

Déroulement :

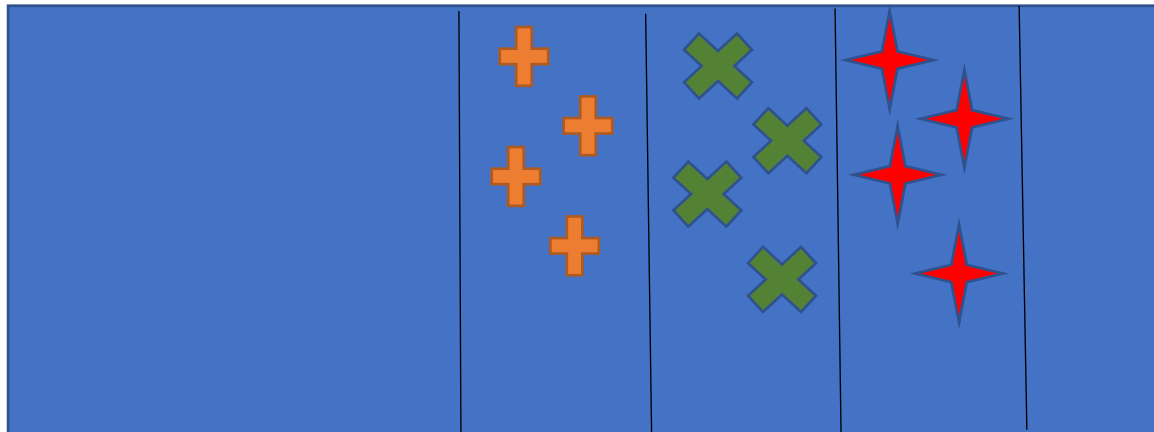
- L'élève réalise des déplacements en apnée
- Il ne peut ressortir que dans un cerceau disposé en surface

CR : l'élève réussit son 25m en ressortant uniquement dans les zones autorisées.

Variables + :

- Imposer un nombre de sorties
- Demander de diminuer le nombre de sorties à chaque passage.
- Fonctionner en défi avec un partenaire pour faire le moins de prises d'air (interdire les traversées en apnée complète pour éviter les syncopes). Imposer 2 ou 3 prises d'air au minimum.

Situation 6 : le gros Lot !



Objectif : enchaîner une partie nagée et une ou des immersions.

But : rapporter le nombre d'objets annoncés ou imposés.

Organisation matérielle : 3 zones matérialisées au fond du bassin espacées sur la longueur avec des objets de couleurs différentes dans chaque zone.

Déroulement :

- Le nageur effectue la longueur dans la nage de son choix MAIS annonce avant de partir combien d'objet(s) il va rapporter.
- Il peut faire le choix de réaliser plusieurs apnées courtes (s'il remonte à chaque fois qu'il prend un objet d'une autre zone) ou des apnées plus longues (s'il décide de prendre des objets dans 2 ou 3 zones différentes en une seule fois)

CR :

- Réussir sa longueur et son projet de récupération d'objet(s).
- Gagner le gros lot : réussir à rapporter le nombre d'objet(s) maximum (par exemple 3 objets pris dans 3 zones différentes en une seule apnée).
- Prévoir des lots intermédiaires ou de consolation !!!! Par exemple :
 - 1 objet dans une zone en 1 apnée : **1 point.**
 - 2 objets dans 2 zones en 1 apnée ou en 2 apnées : **2 points si 2 apnées ou 3 points si 1 seule apnée.**
 - 3 objets dans 3 zones en 1, 2 ou 3 apnées : **3 points si 3 apnées ou 4 points si 2 apnées ou 6 points si 1 seule apnée.**

Remarque : vous pouvez décider de mettre l'accent (et donc le gros lot) sur le thème que vous voulez : répéter des apnées courtes ou privilégier les plus longues. A vous de jouer !!!

Variables :

- Proposer le même parcours en aller-retour et demander aux élèves d'enchaîner plusieurs longueurs (2, 3, 48). Récupération d'objet(s) sur l'aller et retour en nageant par exemple.
- Autoriser ou non un temps d'arrêt entre les longueurs et tendre vers le sans arrêt.
- Faire un défi d'équipes (rapporter le plus de points à son équipe)
- Éloigner les zones les unes des autres
- Éloigner la première zone pour obliger l'élève à réaliser un plongeon canard et ne pas profiter de sa coulée.

Situation 7 : Technique Manaudou !

Remarque : vos élèves vont peut-être avoir besoin de conseils techniques pour améliorer leur technique de nage. Vous trouverez, ci-dessous, plusieurs situations à proposer rapidement dans le cycle pour mettre les élèves en réussite en crawl.

Objectif : nager le crawl avec le corps à plat sur l'eau (pas de corps oblique avec la tête émergée : pas de poloïste).

But : aller le plus loin possible en 10 mouvements sans respirer.

Organisation matérielle : des planches disposées tous les mètres sur le bord du bassin.

Déroulement :

- 2 par ligne, les élèves partent en défi pour réaliser la plus grande distance en 10 mouvements.
- 2 autres peuvent partir lorsque les 2 premiers ont terminé
- Le reste du 25m s'effectue au choix
- Les élèves comptent les planches franchies

Consignes : elles seront principalement basées sur la technique pour aider les élèves à être les « champions d'eux-mêmes »

- L'entrée de la main s'effectue loin devant (image du facteur qui pose la lettre (la main) dans la boîte aux lettres (l'eau).
- La sortie de la main s'effectue lorsque la main (plus précisément le pouce) a touché la cuisse
- Le retour s'effectue bras fléchi (main aux aisselles) afin d'être le plus décontracté possible
- Le trajet moteur s'effectue bras tendu dans l'eau (les élèves ne le feront pas car c'est difficile mais ils auront en tête la consigne quand même)
- La tête ne bouge pas. Le regard est oblique devant.
- Le rythme des bras (fréquence) est normal. Pour aider les élèves sur ce point, vous pouvez leur dire qu'il est interdit d'éclabousser en nageant. **Et surtout, pas de temps d'arrêt (ou de glisse) dans la nage sinon le record est invalidé !**
- Il peut être intéressant de faire valider et/ou invalider des trouvailles faites par les élèves ou que le prof propose : nager mains ouvertes, poings fermés, nager tête relevé ou menton poitrine, nager avec beaucoup de fréquence ou avec des temps d'arrêts Faire regarder les solutions utilisées par les élèves qui vont le plus loin.

CR :

- Aller plus loin que son adversaire : comparaison sociale
- Aller plus loin que sa perf précédente : auto référencement.

Autres situations :

Objectif : travailler sa respiration pour réussir l'enchaînement nager et franchir.

But : réaliser une longueur avec un nombre de coups de bras imposé pour inspirer.

Organisation matérielle : les élèves évoluent dans une ligne et nage les uns derrière les autres.

Déroulement :

- Le prof impose un rythme respiratoire.
- Inspiration à chaque coup de bras.
- Fonctionnement type pyramide : longueur 1 : inspiration à chaque coup de bras, Longueur 2 : inspiration tous les 2 coups de bras, longueur 3 : inspiration tous les 3 coups de bras, longueur 4 : inspiration tous les 4 coups de bras, longueur 5 : inspiration tous les 5 coups de bras.

CR : réussir à tenir le rythme imposé.

Avantages :

- La tête reste plus souvent immergée donc le corps reste plus allongé (il y a moins de tangage)
- On travaille deux éléments dans cette situation : la technique crawl et la respiration (qui va permettre à l'élève de retrouver des situations du test notamment au moment d'enchaîner la partie nagée avec le franchissement)

Variables + :

- Enchaîner plusieurs longueurs avec le rythme imposé
- Faire la pyramide sur plusieurs longueurs (respiration 1,2, 3, 4 et 5 temps puis reprendre à 1 ou redescendre 5, 4, 3, 2,1)
- Pour se rapprocher encore plus du test, demander une immersion de 5m au bout de chaque longueur sur les rythmes 1, 2 et 3 par exemple.

Variables - :

- Autoriser l'élève à faire un passage sur le dos au moment où il se trouve en difficulté pour tenir le rythme respiratoire. Cette liberté pourrait se retrouver dans le test après avoir franchi l'obstacle pour terminer la longueur (un moment pour récupérer avant de repartir sur la longueur suivante).

Thème Rétropédalage

Il s'agit de faire prendre conscience aux élèves du mouvement à effectuer avec les jambes pour évoluer les mains libres !

Situation 1 : Hauts les mains !

Objectif : tenir en surface sans s'aider des mains sur un temps donné.

But : rester en surface sans s'aider des mains.

Organisation matérielle : les élèves sont disposés dans les lignes, partie profonde du bassin !

Déroulement : au signal du prof, les élèves doivent lever les mains (retour en enfance avec les policiers et les voleurs !) sur 5'' pour commencer.

Consignes : le prof démontre le mouvement de jambe brasse hors de l'eau et précise qu'il doit y avoir alternance entre la jambe droite et la gauche (pas de mouvements simultanés). Il n'y a pas besoin de sortir très haut pour être en réussite. Les coudes peuvent rester dans l'eau.

Variable - :

- Utiliser une planche ou une frite sous les aisselles

Variables + :

- Augmenter le temps avec les mains en l'air.
- Travailler par deux (un assis au bord et l'autre en rétropédalage) : jouer à la passe à 10 avec une balle ou un pull buoy en autorisant la pose des mains dans l'eau ou pas.
- Concours de celui qui reste le plus longtemps.
- Chercher à améliorer son propre score.
- Demander de sortir les mains et les coudes.

Situation 2 : A vos ordres !

Objectif : se déplacer en rétropédalage.

But : suivre les indications de direction du prof !

Organisation matérielle : les élèves sont placés dans les lignes d'eau avec un espace libre d'au moins 2m autour d'eux.

Déroulement : les élèves sont en rétropédalage et suivent les consignes du prof : « à droite », « à gauche », « en avant », « en arrière » !

Consignes : les mains peuvent rester dans l'eau mais ne doivent pas aider pour le maintien et le déplacement.

CR :

- Réussir à se déplacer dans les directions demandées sans s'aider des mains.

Situation 3 : Un, deux, trois Soleil !

Objectif : rétropédalage !

But : rester en rétropédalage pour ne pas se faire éliminer.

Organisation matérielle : les élèves partent d'un bord (l'idéal serait de fonctionner sur une largeur) et sont à l'écoute du prof ou de l'inapte.

Déroulement : les élèves cherchent à venir toucher le mur sans se faire repérer lorsque le prof se retourne.

Consignes : un élève qui fait le bouchon lorsque le prof se retourne est éliminé ou retourne au point de départ. Les élèves doivent être immobiles en rétropédalage !

CR : réussir à toucher le mur côté prof sans se faire repérer.

Variable : fonctionner en équipe. L'élève qui arrive à toucher le mur marque 1 point pour son équipe.

Ou alors, on comptabilise les mètres franchis (ou la ligne dans laquelle l'élève est arrivé) par l'ensemble de l'équipe lorsqu'un élève touche le mur. Toute l'équipe est ainsi concernée par la situation (pas seulement le ou les meilleur(s)).

Situation 3 : les Sumos !

Objectif : déplacements en rétropédalage !

But : pousser son adversaire vers la ligne d'eau.

Organisation matérielle : 2 élèves dos à dos sur le repère bleu entre les lignes.

Déroulement : au signal, chaque élève essaie de pousser l'autre contre la ligne. Mouvement autorisé : uniquement le rétropédalage !

CR : gagner son « combat ».

Remarque : on peut organiser un tournoi avec des adversaires de même niveau qui se rencontrent (2 victoires et une défaite).

Variable : même situation mais les deux élèves tiennent une frite et doivent tirer l'autre vers soi.

Situation 4 : Rester au sec !

Objectif : se déplacer avec un objet qui doit rester au sec !

But : apporter une planche ou un pull boy d'un point A à un point B sans le mouiller !

Organisation matérielle : chaque élève part du mur en tenant sa planche en l'air (suite de Hauts les mains) et fait la plus grande distance possible sans mouiller sa planche.

CR : être le meilleur de la classe ou améliorer régulièrement sa performance. On peut aussi reprendre le fonctionnement en équipe en comptabilisant les mètres effectués par chaque membre de l'équipe (principe du cumul des hauteurs franchies en escalade).

Variable - :

- Poser un pull buoy sur une planche ou empiler 2 pull buoy (qui restent posés à la surface) et déplacer la planche en la tirant sans faire tomber le pull buoy !

Variable + :

- Utiliser un objet plus lourd (ex : un sceau utilisé avec les bébés nageurs avec un peu d'eau à l'intérieur)
- Fonctionner avec un pull buoy sur la tête et se déplacer sans le faire tomber.

Situation 5 : le Mont Blanc !

Objectif : travail du rétropédalage.

But : toucher le point le plus haut possible grâce à son rétropédalage.

Organisation matérielle : faire une pile de planche et poser une perche dessus. L'élève doit toucher la perche avec le plus grand nombre de planches.

Déroulement : fonctionnement par équipe de 4 ou 5. Une équipe hors de l'eau (qui tient la perche et compte les planches) et une équipe dans l'eau qui travaille son rétropédalage. Chaque élève commence avec 5 planches minimum (à affiner en fonction des élèves), puis on monte d'une planche à chaque réussite. On peut fonctionner comme pour les concours d'athlétisme avec 3 essais possibles pour réussir (possibilité d'impasses). 1 élève pour 1 observateur (permet de récupérer).

CR : l'équipe qui comptabilise le plus de planche à gagner (comptage des planches de chacun des membres de l'équipe).

Remarque : on peut utiliser une chaise pour diminuer le nombre de planche à utiliser (et toujours rester sur le comptage des planches).

Situation 6 : rester les cheveux au sec !

Objectif : sauter et rester en surface donc travailler sa position de jambes pour ne pas « couler » en arrivant dans l'eau.

But : sauter dans l'eau et rester en surface.

Organisation matérielle : dans le grand bain !

Déroulement : chaque élève saute dans l'eau et doit rester à la surface.

CR : réussir 4/5.

Situation 7 : passe à 10 !

Objectif : rester en rétropédalage.

But : faire 10 passes sans faire tomber l'objet (balle ou pull buoy).

Organisation matérielle : 2 équipes « s'affrontent » dans le grand bain. Fonctionnement avec 3 équipes : une pour arbitrer. L'avantage : temps de récupération pour l'équipe qui arbitre.

CR : être la première équipe à réussir à faire 10 passes à la suite.

Variable + : la passe à 10 peut être déclinée en Volley (avec balle collée autorisée) en utilisant les fanions des 5m. 2 équipes s'affrontent aussi. Les passes entre partenaires sont autorisées. Un point est marqué lorsqu'une équipe laisse tomber le ballon dans son camp.

Variable - : l'équipe qui tente de se faire 10 passes est composée de plus de joueurs que l'équipe qui tente de l'empêcher (avantage : permet de faire récupérer des élèves).

Situation 8 : Alerte à Bastié ! (Moins glamour qu'à Malibu !!!)

Objectif : remorquer un partenaire !

But : sauver un camarade.

Organisation matérielle : dans le grand bain !

Déroulement : faire le remorquage d'un partenaire qui est en surface.

Consignes sur la prise du « noyé » : soit je passe mon bras sous l'aisselle et je lui tiens la tête soit je passe mon bras sur son épaule et je tiens son aisselle opposée. **Dans tous les cas, ses voies respiratoires doivent rester émergées.** Chacun choisit la technique qui lui convient !

CR : réaliser le remorquage sur une distance imposée par le prof ! 10, 15, 30m pour préparer le N4.

Variables - :

- Le sauveteur utilise une planche qu'il colle sur la poitrine du « noyé »
- Le « noyé » aide le sauveteur avec des battements.
- La situation se fait avec un mannequin enfant.

Variables + :

- J'impose une plus grande distance.
- Le « noyé » n'aide pas son sauveteur.
- La situation se fait avec un mannequin adulte.

Situation 9 : le plongeur canard !

Objectif : descendre facilement au fond pour récupérer un objet ou un mannequin ou pour franchir un obstacle.

But : faire un plongeur canard.

Consignes : lorsque l'élève est allongé sur le ventre (position de crawl), il lui « suffit » de faire une flexion du buste (en direction du fond donc) et de lever les jambes. Le mouvement de descente s'amorce tout seul ! L'élève n'a pas besoin de dépenser de l'énergie pour descendre. Même principe que pour faire un ATR en gym.

CR : réussir 4/5.

Variable : utiliser une frite et demander à l'élève d'aller poser la frite au fond en faisant un plongeur canard. L'exercice paraît difficile mais permet d'être en réussite lorsque l'on retire la frite.

Thème Enchaînement partie nagée, plongeon canard, temps d'apnée et remorquage

Cette partie consiste à proposer une situation déclinée du test dans laquelle nous retrouvons l'ensemble des attentes (partie nagée, plongeon canard, temps d'apnée et remorquage). Cette situation peut être une situation de référence pour le cycle et permet de répondre à la demande du test d'évaluation d'avoir une « disposition des obstacles différente de celle proposée lors de la période de formation » N4.

De plus, la SR serait « plus exigeante » que la situation du test. Nous partons du principe « qui peut le plus, peut le moins ! ».

Situation de Référence :

Objectif : vérifier les acquisitions de l'ensemble des compétences attendues dans le test N3 ou N4.

But : tenir sur le temps imposé et réussir le parcours imposé.

Déroulement : le parcours s'effectue en aller-retour (l'aller dans une ligne et le retour dans l'autre ligne). Les élèves peuvent fonctionner deux de front.

Critique possible : *pas assez de temps de pratique et évaluation trop longue !*

Description du test :

- Départ dans l'eau et passage dans un 1^{er} cerceau disposé à au moins 5m du bord.
- Nager 15m en crawl
- Passer sous un tapis (2m)
- Changer de ligne
- Aller chercher un objet et ressortir dans un cerceau (montrer l'objet)
- Nager 15m en crawl
- Descendre et remonter un mannequin voies respiratoires émergées
- Remorquage sur 5m
- Puis passage dans l'autre ligne et nouveau départ.

CR : obtenir la meilleure note possible.

L'évaluation peut tenir compte :

- De la capacité de l'élève à tenir la durée du test : par exemple 1 point pour 2 minutes tenues (dans la limite de **3 points**)
- Du nombre d'obstacles franchis durant le temps tenu (au nombre de 3 par 50m) : **3 points**. (1 point si les 3 obstacles sont franchis sur le 50m ou 0.5 si seulement 2 obstacles sont franchis et 0 si seulement 1 obstacle est franchi)
- Du nombre d'objets remontés (au nombre de 1 par 50m) : **3 points**. (1 point par objet remonté sur le 50m)
- Du nombre de remontés de mannequin voies respiratoires émergées et de remorquage sur 5m (3 remontés et remorquages possibles soit 1.5 point par remonté et remorquage). **4,5 points**.
- Du nombre de longueurs effectués en crawl. **4 points. (4 points si la totalité de la nage est faite en crawl, 3 points)**
- De l'écart aux projets de chaque élève : nombre de longueurs, obstacles franchis, objets remontés, mannequin et remorquage. **3 points**.

Remarque : l'obstacle principal (ici le tapis est disposé de manière horizontale). Lors du test certificatif, nous proposerons un obstacle vertical. L'élève entraîné sur un obstacle horizontal réussira plus facilement le franchissement de l'obstacle vertical.

Quelques exemples de leçons

Leçon 1

Échauffement : (200m)

- **4*50m** avec une longueur en crawl et une autre au choix. Récupération : 15''.

Travail « entraînement » : (400m)

- **4*75m en crawl** (possibilité de faire de la nage hybride crawl-dos en cas de fatigue).
Récupération : 30'' maximum.

CR : utiliser une seule fois par 25m la nage hybride et respecter le temps de récupération.

- **100m crawl** avec la **possibilité** de faire **une longueur en dos**.

CR : Tenir le 100m sans s'arrêter et ne pas faire plus de 25m en dos.

Variable : autoriser seulement une demi longueur en dos.

Travail technique : (150m)

- **4*25m en crawl** « superman » avec 15'' de récupération maximum.

Consignes : marquer un temps d'arrêt (1'') en position « superman » pour s'assurer que l'opposition des 2 bras est bien effective (le bras droit entre en propulsion et le bras gauche commence son retour aérien).

- Travail du remorquage avec un partenaire : faire 4*15m en remorquant un partenaire et changer de rôle (pas d'arrêt sauf pour le changement de rôle).

Total séance : 750m.

Leçon 2

Échauffement : 150m si l'élève fait seulement 2*75m ou 300m si l'élève fait la totalité

- 25m dos + 50m crawl sans arrêt
- 50m crawl sans arrêt + 25m dos
- 25m dos + 50m crawl sans arrêt
- 50m crawl + 25m dos

Récupération : 30'' maximum entre les 75m

Travail « entraînement » : 600m

- **4*50m crawl** avec un *franchissement de 5m* (+ ou – 2m selon les niveaux) en arrivant **au bout du 25m et au bout du 50m**

Récupération : 30'' au maximum.

CR : Réussir 6 franchissements sur 8 et ne pas s'arrêter durant la nage1

- 25m dos
- 50m crawl
- 75m dos
- 100m crawl
- 75m dos
- 50m crawl
- 25m dos

Récupération : 15 à 30'' maximum entre les changements de nage.

CR : réussir à faire ET les distances ET respecter le temps de repos.

Travail technique : 100m

- **4*25m crawl** en comptant le nombre de coups de bras à chaque 25m.

Récupération : 30''.

Consignes : 1^{er} 25m coulée max 5m, battement normal, pas de semi-rattrapé

CR : Ne pas dépasser le nombre de coups de bras du 1^{er} 25m ET respecter les temps de récupération.

Total séance : 850m ou 1000m.

Leçon 3

Echauffement : 100m

- **4*25m crawl** avec inspiration à chaque coup de bras.

Travail « entraînement » : 400m

- **4*50m** (l'aller en dos et le retour en crawl)

Récupération : 15''

Consignes : pour le retour crawl, le nageur ne peut sortir de l'eau uniquement après avoir fait une coulée de 5m et doit effectuer un franchissement à l'arrivée du 25m crawl.

CR : Réussir 4 coulées de 5m après chaque poussée du mur et 4 franchissements en arrivant au mur

- **50m dos+100m crawl+50m dos**

Récupération : 15 à 30''

Consignes : remonter un mannequin ou un objet (car risque de manquer de mannequins) en fin de chaque distance.

CR : Remonter les 3 objets ou mannequins demandés

Travail technique : 200m.

- **8*25m « nage requin »**, l'aller en dos et le retour en crawl.

Récupération : 15''

Consigne : gainage du bassin avec le moins de mouvement d'aileron.

CR : Perdre son « aileron » au maximum 1 fois par 25m

- **Travail rétropédalage :**

Travail en défi par 2.

Consigne : un pull sur la tête, faire la plus grande distance possible sans que le pull ne tombe.

CR : gagner son défi

Variable : « affronter » plusieurs adversaires (je n'affronte que des adversaires qui ont autant de victoires que moi jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un vainqueur).

Total séance : 700m

REMEDICATIONS NAGER ECONOMIQUE

Ce document est une proposition de remédiations pour les problèmes les plus fréquemment observés chez des élèves nageurs engagés dans une épreuve de durée. Les problèmes observés sont classés selon les thématiques empruntées au cadre d'analyse de R. CATTEAU (1968) : Équilibration – Respiration – Propulsion.

Problèmes constatés concernant l'EQUILIBRATION

(à partir des travaux de PEDROLETTI) :

- La tête trop relevée va provoquer une position du corps trop inclinée → Tangage = augmentation des résistances frontales.
- Le bassin n'est pas suffisamment fixé et va donc compenser les mouvements alternatifs des bras → Lacets = augmentation des résistances frontales.

OBJECTIF	DESCRIPTION DE LA SITUATION	BUT	INDICATEURS POUR LE NAGEUR	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
Garder la tête dans l'axe	Battements avec ou sans planche	4x25m r=15''	Je regarde le fond du bassin Je sens une légère tension dans le cou	La tête ne se redresse pas dans la nage. L'inspiration est brève.	Idem en rattrapé
	Crawl respi 5 ou 7 temps	4x25m r=15''	Je regarde le fond du bassin Je sens une légère tension dans le cou	La tête ne se redresse pas dans la nage. L'inspiration est brève.	
	Crawl sans respi	4x15m sans respi – finir la longueur en souple	Je regarde le fond du bassin Je sens une légère tension dans le cou	La tête ne se redresse pas dans la nage. Je conserve le même rythme.	
Fixer le bassin	Nager avec une planche entre les jambes	4x25m r=15''	Je contracte les abdos et les fessiers	Les jambes restent dans l'axe du déplacement	
	Idem pull buoy cheville	4x25m r=15''	Je contracte les abdos et les fessiers		

Problèmes constatés concernant la RESPIRATION

(à partir des travaux de PEDROLETTI) :

- L'expiration aquatique incomplète va obliger le nageur à garder la tête hors de l'eau plus longtemps pour terminer son expiration ET inspirer. Cela perturbe l'équilibre du corps (redressement → tangage) ainsi que la propulsion (les bras vont alors servir à se sustenter et non avancer).
- La rotation de la tête pour inspirer (trop précoce ou trop tardive) a des conséquences sur le mouvement propulsif des bras, sources de déséquilibres.

OBJECTIF	DESCRIPTION DE LA SITUATION	BUT	INDICATEURS POUR LE NAGEUR	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
Inspiration sans déséquilibre horizontal (travail du roulis et rotation de la tête)	« Superman » Crawl 1 bras devant 1 bras derrière	4x25m r= 15''	J'inspire sur le côté (menton touche épaule).	J'ai toujours une oreille dans l'eau lors de l'inspiration.	Planche devant ou derrière
Expirer complètement dans l'eau	Crawl distance max en apnée	4x25m respi minimum	Je souffle progressivement tout mon air	Distance minimum : 15m	Battements uniquement
Varier le débit expiratoire	Travail en pyramide	5x 25m inspiration tous les 1 / 3 / 5 / 3 / 1 CB R = 20''	Je souffle progressivement tout mon air	L'inspiration est brève	Avec pull buoy.

Problèmes constatés concernant la PROPULSION

(à partir des travaux de PEDROLETTI) :

Sur une épreuve de durée, l'objectif est de rechercher une nage économique. Les erreurs les plus souvent constatées vont perturber les actions propulsives et augmenter les résistances à l'avancement.

- **ENTREE ET RETOUR DU BRAS**
 - Entrée de la main dans l'eau : entrée de la main trop près de la tête, extérieure à l'axe du corps, croisée
 - Retour du bras : tendu, latéral, par la main, sans relâchement, trop rapide
- **MOUVEMENT PROPULSIF :**
 - Trajet propulsif court (entrée proche de la tête, sortie aux côtes)
 - Poussée vers le bas et non vers l'arrière
- **BATTEMENTS DE JAMBE :**
 - Battements jambes et chevilles tendues
 - Battements partant du genou et non de la hanche
 - Flexion excessive du genou (pédalage)
- **RYTHME ET COORDINATION :**
 - Relation fréquence / amplitude : le nageur confond vitesse et précipitation et veut tourner vite les bras. Souvent il ramène vite les bras sans tirer/pousser sous l'eau.

OBJECTIF	DESCRIPTION DE LA SITUATION	BUT	INDICATEURS POUR LE NAGEUR	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES
Entrée de la main dans l'axe	Nage à 1 bras planche tenue devant en largeur	4x25m r=15'' 2x bras droit / 2x bras gauche	Le dos de ma main frotte le bord planche	Mon corps reste dans l'axe	Sans planche
Entrée de la main loin devant	Nage en contraste	6x25m r=15'' - 2x25 crawl « petit » (entrée proche) - 2x25 crawl « moyen » - 2x25 crawl grand » (entrée loin devant)	Je ressens l'allongement du bras à l'entrée dans l'eau	Faire moins de CB en nage « grand »	Avec pull-buoy.
Retour relâché du bras	Touche épaule	4x25m r=15'' Toucher son épaule à chaque retour du bras	Je reviens coude haut, avant-bras relâcher.	La main sort complètement de l'eau sur le retour.	Avec palmes
	Effleurer l'eau	4x25m r=15'' Effleurer l'eau avec ses doigts lors du retour aérien			

Amplitude des mouvements	Rattrapé opposition	4x25m r=15'' Marquer un temps d'arrêt à chaque CB (1 bras dvt / 1 bras derrière)	Je me laisse glisser. Je finis en touchant le maillot de bain.	Diminuer le nombre de CB / 25m	Respiration 2 ou 3 temps
	Rattrapé / Nage complète	8x25m r=15'' 1 en rattrapé / 1 en NC	Je cherche à prendre l'eau loin devant, je la pousse loin derrière	Ne pas faire plus de CB en NC	
	Travail avec l'indice de Verger (temps + CB)	4x25m r=15'' Additionner tps + CB		Diminuer son score (soit baisser le temps, soit baisser le nombre de CB) Coulée max 3m (pour ne pas fausser le calcul) Rattrapé interdit	
Accélérer la poussée vers l'arrière	Crawl « jet d'eau » Crawl 2 / 2	8x25m r=15'' 1 ^{er} 25m crawl en « jetant » l'eau vers le plafond / 2 ^e 25m en enchaînant 2 passages de bras de chaque côté	Je cherche à pousser l'eau vite et fort vers l'arrière	Diminuer le nombre de CB	Tractions de papillon (mieux sentir l'appui et l'accélération)
Battements amples et relâchés	Battement ventral / dorsal	2x25m battement ventral planche sous les genoux 2x25m battement dorsal planche sur les genoux	Je démarre le battement par la hanche.	Les genoux ne touchent pas la planche	
	Battement contraste	4x25m r=20'' Alterner 5m battements rapides et toniques / 5m battements relâchés (souples)	J'insiste sur la phase descendante sur les 5m toniques Je relâche les chevilles sur les 5m souples	Je produis de la mousse lors des 5m toniques.	
Gestion de l'allure en fonction de la distance à parcourir	Travail en pyramide	Nager chaque longueur à la même vitesse : 25m – 50m – 75m – 100m – 75m – 50m – 25m	J'installe la même structure ventilatoire quel que soit la distance. Je conserve le même rythme propulsif.	Conserver le même nombre de CB / 25m.	Distance
Amélioration du potentiel aérobie	Travail en fractionné Puissance aérobie	10x50m rapide r=15''	Je connais mes allures (en référence à ma VMA). Je ne cherche pas à m'économiser.	Ne ralentir que sur les 3 derniers 50m mais en conservant le même investissement	Distance Temps de récupération

Volume d'entraînement attendu LYCEE

(Pour des séances d'environ 50')

(A partir des travaux de N. Roucquié, Académie de Toulouse)

Niveau 3 :

Leçon 2 :

Volume de nage important car travail technique du nager long

Séquence	Consignes	Volume	Total
Échauffement	100m sans s'arrêter Nage au choix	100m	950 à 1150m
S1 « superman / NC »	4 à 8x 50m r=30'' 1 ^{er} 50m : superman (changer de bras au 25m 2 ^e 50m : crawl NC respi 3 tps	200 à 400m	
S2 travail de l'inspiration	8x50m Cr/Br r=30'' (Coulées minimum 3m)	400m	
S3 plonger pour remonter 1 objet	10x 25m (12,50 / 12,50 en aller-retour) Départ du mur, aller chercher un objet et revenir.	250m	

Leçon 6 :

Volume de nage moins important car apprentissage technique

Séquence	Consignes	Volume	Total
Échauffement	8 longueurs sans arrêt 4cr / 2br / 2 dos répartition au choix	200m	800m
S1 Plongeon canard (atelier)	4x 50m r=30'' entre chaque 50 (5'' au mur) 6 Cr / 2 Br Les derniers 5m de chaque longueur sont effectuées en subaquatique après un plongeon canard	200m	
S2 Franchissement « fractionné » (atelier)	4x 50m r=30'' entre chaque 50 (5'' au mur) Franchissement de 2 obstacles de 2m par longueur	200m	
S3 Franchissement « continu » (atelier)	200m avec franchissement de 2 obstacles de 2m par longueur Chercher à conserver l'allure du fractionné	200m	

Leçon 8 :

Volume restreint car gestion autonome de sa séance – travail du projet

Séquence	Consignes	Volume	Total
Échauffement	200m nage au choix	200m	800m + distance faite en autonomie
S1 Élaborer son projet	3x200m avec obstacles et mannequin	600m	
S2 Entraînement autonome	Entraînement au remorquage ou à la natation		

Volume d'entraînement attendu LYCEE

(Pour des séances d'environ 50')

(A partir des travaux de N. Roucquié, Académie de Toulouse)

Niveau 4 :

Leçon 2 :

Volume de nage important car travail technique

Séquence	Consignes	Volume	Total
Échauffement	200m sans s'arrêter Nage au choix	200m	900 à 1100m
S1 crawl contraste	4 x 50m r=30'' (3cr / 1 Br) En Cr : 25m poings fermés / 25m main ouverte	200 m	
S2 travail de roulis	4x50m Cr r=30'' 1 ^{er} 50m : 3 mvts Cr / 3 mvts Dos 2 ^e 50m : 25 Cr / 25 Dos	200m	
S3 Crawl Amplitude	8 à 10x 50 Cr r=1' Compter les CB sur le 1 ^{er} 50m et essayer de maintenir ce nombre sur les répétitions	400 à 500m	

Leçon 5 :

Volume de nage moins important car apprentissage technique

Séquence	Consignes	Volume	Total
Échauffement	8 longueurs sans arrêt 2X (1 cr / 1 d / 1 cr / 1 br)	200m	800m
S1 Remorquage en relais	4x 25m (12,50m remorquage / 12,50m nage)	100m	
S2 Enchaînement Cr vite + Remorquage (Atelier)	6x50m 25cr Vite / 25 remorquage du camarade	300m	
S3 Enchaînement 100m obstacle + Remorquage 1'	2x100m obstacles + remorquage	300m	

Leçon 8 :

Volume restreint car gestion autonome de sa séance – travail du projet

Séquence	Consignes	Volume	Total
Échauffement	200m nage au choix	200m	800m + distance en autonomie
S1 Élaborer son projet	3x200m avec obstacles et mannequin	600m	
S2 Entraînement autonome	Entraînement au remorquage ou à la natation		