

NATATION de VITESSE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique (appuis, résistances turbulences roulis, tangage, lacets). Les points fondamentaux du règlement (départ, spécificités des modes de nage et virages). Les principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques à construire (forme des trajets des appuis, vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives). <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> Les réactions et adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires spécifiques, fréquence cardiaque maximale). L'identification de repères techniques globaux communs et/ou spécifiques aux différentes modalités de déplacement adoptées. L'identification de différentes allures de déplacement dans un ou plusieurs modes de nage et de l'évolution des différents indices (coups de bras, amplitude, fréquence). La comparaison de son efficacité dans chacun des modes de nage (indices de nage, amplitude, fréquence) pour choisir le(s) nage(s) rapide(s) et celle(s) permettant de récupérer. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> La comparaison de ses propres données, observées, évaluées avec celles de camarades du même niveau de performance. 	<p>Savoir-faire en action</p> <p>Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives.</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser des trajets propulsifs offrant de plus larges appuis, perpendiculaires à l'axe de déplacement en accélération. Gérer l'intensité de l'effort en fonction de la distance à parcourir. Organiser avec pertinence la succession des nages. Adopter un retour de bras vers l'avant, axé et ne perturbant pas l'équilibre, relâché (dans les nages alternées). Adopter des coordinations bras-jambes efficaces, en optimisant les phases de glisse (dans les modes simultanés). Utiliser et automatiser une expiration aquatique explosive, en fin de poussée des bras, quel que soit le mode nage. Adopter des postures profilées, favorables à la glisse, au cours de la nage comme lors des virages (coulées). Utiliser des techniques de virages permettant de gagner du temps lors des parties non-nagées. Identifier le mode de nage adapté à une récupération efficace. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> S'échauffer spécifiquement. Comparer, en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources. Confronter le ressenti (glisse, respiration....) avec des observations techniques pour réguler son projet de nage. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Persévérer dans l'effort sur l'ensemble des séquences programmées. Prendre du plaisir à agir tout au long de la succession d'efforts. Rester concentré tout au long de sa course pour ne pas se laisser influencer par le rythme des autres nageurs. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire. Assumer ses choix auprès d'autrui. Etre à l'écoute et prendre en compte l'avis de l'observateur.