

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

## Bâtir un module d'apprentissage pour le savoir nager

DIFFICULTÉS DES ÉLÈVES	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
<p><b>Pour le premier degré :</b> Accepter l'immersion des voies respiratoires.</p> <p>Accepter l'horizontalité du nageur.</p> <p>Se doter des mouvements bras et jambes pour se déplacer dans l'eau.</p> <p>Construire l'expiration aquatique.</p>	<p><b>premier degré</b> <b>Construire une aisance dans l'eau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>accepter l'immersion des voies respiratoires et des yeux ;</li> <li>accepter d'ouvrir les yeux pour prendre des informations ;</li> <li>accepter l'apnée car on se repère sous l'eau en gardant des appuis au sol.</li> </ul> <p><b>Construire une position horizontale :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>accepter le déplacement vertical sous l'eau en appuis ;</li> <li>accepter de s'allonger sur le ventre et se relever aidé ;</li> <li>accepter de s'allonger sur le dos en eau peu profonde ;</li> <li>accepter de faire une « torpille poussée sous l'eau en petit bain » ;</li> <li>accepter d'aller récupérer en petit bain un objet immergé.</li> </ul> <p><b>Construire un déplacement dans l'eau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>orienter ses appuis à contre sens du déplacement ;</li> <li>optimiser la surface d'appui des membres supérieurs comme inférieurs ;</li> <li>gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins ;</li> <li>accélérer ses appuis dans l'eau ;</li> <li>glisser pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres ;</li> <li>coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs ;</li> <li>synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion.</li> </ul> <p><b>Construire une respiration en déplacement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>la torpille qui expire ;</li> <li>le déplacement avec flotteur (planche) avec des expirations aquatiques ;</li> <li>le déplacement ventral et dorsal avec expiration ;</li> <li>le déplacement avec expiration sur mouvement de propulsion.</li> </ul>	<p><b>Comportements observables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>le refus de s'immerger reste dominant ;</li> <li>l'allongement sur et dans l'eau reste bref ;</li> <li>l'immersion et le déplacement sous l'eau sont observables ;</li> <li>le déplacement ventral est réalisé en petit bain ;</li> <li>l'immersion sous l'eau est suivie d'un déplacement ;</li> <li>le déplacement sur 25 m est réalisé avec fatigue ;</li> <li>la respiration contrôle, stabilise et calme le déplacement ;</li> <li>les composantes de l'ASSN sont réalisées une à une ;</li> <li>les composantes de l'ASSN sont réalisées successivement.</li> </ul> <p><b>Repère final : test de l'ASSN :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>entrer dans l'eau par la tête et/ou en bascule arrière ;</li> <li>se maintenir volontairement à la surface en position verticale ;</li> <li>se déplacer sous la surface de l'eau en immersion sans appui solide ;</li> <li>ouvrir les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction ;</li> <li>réaliser un déplacement dorsal puis ventral en continuité ;</li> <li>glisser en conservant l'équilibre horizontal pendant ses déplacements ou sur une coulée ;</li> <li>coordonner et synchroniser les mouvements des bras et des jambes dans 1 nage ventrale et 1 dorsale ;</li> <li>coordonner et synchroniser sa respiration avec sa propulsion ventrale et dorsale.</li> </ul>