Natation et Obésité

- Natation longue

Constat/Problèmes rencontrés

ASPECTS NEGATIFS:

- Image de soi négative, s'assumer en maillot
- Immersion -, Plongeon -. Résistance à l'avancement
- Mobilisation articulaire -
- Fréquence des bras importante, manque d'amplitude

ASPECTS POSITIFS:

- + apesanteur, flottabilité importante, la charge pondérale n'est plus à supporter.
- Dans l'eau considéré comme élève normal, standard. Regard des autres moins important

- Adaptations (en fonction du degré d'expertise)

Exercices de débutant, intensité de l'effort natation longue

Utilisation de palmes
-Nage dorsale, propulsion jambes avec frites dans les bras

-Nager sur le bord (espace)

-entrée avec un tapis pour accepter la chute en avant

Aménagements pédagogiques pour l'évaluation

-Lycée: dans la récupération active sur le 3X50m : autoriser le matériel(planche, frites, pull buoy……. 3X50m (1nage préférentielle), imposer ou non une nage codifiée???
-mettre en avant les CMS
-Collège: adapter le test du savoir-nager, fractionner les séquences, immersion (s'aider de la perche)

Utilisation de variables didactiques et pédagogiques pour adapter les situations aux élèves en surpoids voire obèses

Choix de la nage

Matériel: Pull-boy
frites

-INTENSITE DE L'EFFORT:
réduire les distances,
fractionner les distances

Rôles à tenir: leader,
suiveur, chorégraphe
Aide : observation/tutorat

-TEMPS (durée de l'effort,
temps de récupération ,
repos),

ESPACE: nager près du
bord

Musculation et Obésité

Constats:

Positifs

Elèves sont valorisés
Mobiles d'agir compatible avec la physionomie de l'élève en surcharge pondérale. Il a le choix (en terme de programme)

Travail en force positif pour l'élève
CP5: logiques des activités en correspondance au mobile d'agir des élèves

Adaptations:

Squats
-demi-squats à privilégier, difficultés articulaires
-mettre une chaise si déséquilibre, alléger les charges pour les moins toniques