NATATION DE VITESSE

DEFINITION	**Compétence Propre n°1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée**		
COMPETENCES ATTENDUES	**Niveau 3**	**Niveau 4**	
	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, tout en adoptant une expiration aquatique.	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané et récupérer dans l'eau.	
Compétences Méthodologiques et Sociales	**SECONDE**	**PREMIERE**	**TERMINALE**
	l'accent sera mis sur l'adoption d'habitude de travail, l'appropriation de règles de vie collective.	l'accent sera mis sur la construction de l'autonomie d'apprentissage	l'accent sera mis sur la prise en charge de sa pratique physique et sur l'exercice de son autonomie.
CONNAISSANCES	**Sur l'APSA :** La logique de l'activité (se déplacer le plus vite possible).	**Sur l'APSA :** Les points de règlement (départ, virage, reprise de Nage)	**Sur l'APSA :** Les principaux facteurs d'efficacité : trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives, flottabilité et glisse.
	Sur sa propre activité : L'organisation de la prise de repères : réactions de son organisme à l'effort physique	**Sur sa propre activité :** Son niveau de performance (pouvoir le situer, le comparer).	**Sur sa propre activité :** Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées) à sec et dans l'eau. L'identification du nombre de coup de bras réalisé pour une distance donnée en un temps donné.
	Sur les autres : Les règles de sécurité collectives : utilisation du matériel (palmes, plaquettes, planches), circulation dans la ligne d'eau (à droite du couloir dans le sens de la nage) réactions de son organisme à l'effort physique		
CAPACITES	**Savoir-faire en action :** Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives. Construire une expiration aquatique spécifique à la vitesse. Réaliser une reprise de nage : coulée, battements, bras, puis respiration.	**Savoir-faire en action :** Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives. S'inscrire sur un équilibre horizontal pour réduire les résistances frontales à l'avancement: (fixer la position de la tête dans le prolongement du corps). Construire la position hydrodynamique à l'aide de différents départs et poussées contre le mur pour gagner du temps.	**Savoir-faire en action :** Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives. Rechercher des trajets propulsifs offrant des appuis larges, perpendiculaires à l'axe de déplacement. Adopter une fréquence de nage en cohérence avec une épreuve de vitesse (par ex : entre 27 et 30 cycles de bras /mn).
	Savoir-faire pour aider aux apprentissages : S'échauffer	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** S'échauffer. Renseigner un camarade sur sa prestation à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs (nombre de coups de bras en rapport avec la vitesse, position de la tête).	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** S'échauffer. Analyser sa course et/ou celle de camarades à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs
ATTITUDES	**En direction de soi :** S'intéresser à ses points forts et ses points faibles.	**En direction de soi :** Persévérer dans l'effort malgré l'apparition de la fatigue musculaire et de l'inconfort respiratoire.	**En direction de soi :** Accepter la variété des charges de travail et des séries.
	En direction d'autrui : Respecter l'intimité de ses camarades et assumer sa propre silhouette. Respecter le matériel utilisé à la fin de la séance.	**En direction d'autrui :** Encourager ses camarades quel que soit leur niveau. Respecter le matériel utilisé à la fin de la séance.	**En direction d'autrui :** Encourager ses camarades quel que soit leur niveau. Respecter le matériel utilisé à la fin de la séance.