

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
Pour le premier degré : Accepter l'immersion des voies respiratoires. 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.	Construire une aisance dans l'eau : - accepter l'immersion des voies respiratoires et des yeux ; - accepter d'ouvrir les yeux pour prendre des informations ; - accepter l'apnée car on se repère sous l'eau en gardant des appuis au sol. Construire une position horizontale : - accepter le déplacement vertical sous l'eau en appuis ; - accepter de s'allonger sur le ventre et se relever aidé ; - accepter de s'allonger sur le dos en eau peu profonde ; - accepter de faire une « torpille poussée sous l'eau en petit bain » ; - accepter d'aller récupérer en petit bain 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 comme inférieurs ; - gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins ; - accélérer ses appuis dans l'eau ; - glisser pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres ; - coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs ; - synchroniser une respiration aquatique 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.	Comportements observables : - l'allongement sur et dans l'eau reste bref ; - l'immersion et le déplacement sous l'eau sont observables ; - le déplacement ventral est réalisé en petit bain ; - l'immersion sous l'eau est suivie d'un déplacement ; - le déplacement sur 25 m est réalisé avec fatigue ; - la respiration contrôle, stabilise et calme le déplacement ; - les composantes de l'ASSN sont réalisées une à une ; Repère final : test de l'ASSN : - entrer dans l'eau en chute arrière ; - se maintenir volontairement à la surface en position verticale ; - se déplacer sous la surface de l'eau en immersion sans appui solide ; - ouvrir les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction ; - réaliser un déplacement dorsal puis ventral en continuité ; - coordonner et synchroniser les mouvements des bras et des jambes dans 1 nage ventrale et 1 dorsale ; - coordonner et synchroniser sa respiration avec sa propulsion ventrale et dorsale ; - identifier la personne à alerter en cas de problème ; - connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité ;