

COMPÉTENCE ATTENDUE :

SITUATION PROPOSÉE :

Niveau 1 :

A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée.

Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

Nager la plus grande distance possible pendant 6 minutes.

En nage ventrale et dorsale mais en privilégiant le crawl.

Le nageur s'efforcera :

- d'adapter sa respiration en soufflant tête dans l'eau régulièrement
- d'être le plus allongé possible sur l'eau
- de maintenir sa tête dans l'axe du déplacement

Avant le début de l'épreuve l'élève annoncera son projet en mètres.



NOTE DE PERFORMANCE Sur 5 points 	Distance sur 5 points	Garçons	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5
		en mètre	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		Filles	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5		

NOTE DE MAÎTRISE SUR 8 POINTS	Allongement / Equilibre Respiration/Propulsion/Régularité Sur 4 points	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rechercher le meilleur équilibre hydrodynamique possible ▪ Souffler la tête dans l'eau sur un temps long et inspirer brièvement sur un temps moteur ▪ Rechercher l'amplitude en réduisant le nombre d'actions motrices tout en maintenant sa vitesse de nage ▪ Nager avec régularité (même distance par séquence de 30 secondes) 																													
	Entrée dans l'eau Sur 2 points	0.25					0.5					1					1.5					2									
	Utilisation de 3 nages différentes Sur 2 points	0 point										1 point										2 points									
		Saute en bouteille					Plonge à genou ou accroupi					Plongeon à plat ou en boule					Plongeon sans poussée (segments alignés)					Plongeon avec poussée (segments alignés)									
		Utilisation d'une seule nage										Utilisation de 2 nages différentes dont le crawl (30%)										Utilisation de 3 nages (dos, brasse crawl) en privilégiant le crawl (plus de 50%)									

CONNAISSANCE ATTITUDE SUR 7 POINTS	Engagement responsable et positif dans le cycle d'apprentissage Sur 5 points	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoir un comportement responsable dans l'eau et en dehors de l'eau ▪ Savoir prendre les informations sur les actions d'un nageur et les lui communiquer ▪ Savoir utiliser et renseigner convenablement une fiche d'observation ▪ Connaitre les règles d'hygiène et de sécurité, les accepter et les appliquer 																			
	Projet sur 2 points	Dispositif = bassin de 25m avec des plots installés tous les 5m ; J'annonce la distance que je compte faire et je réalise ce que j'ai prévu à : <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 plot près = 2 points ▪ 2 plots près = 1 point ▪ 3 plots près = 0.5 point 																			