

Progression verticale : mettre en relief la juxtaposition des anciennes et nouvelles compétences

Comparaison des Textes Officiels

Progression : Textes 96-97-98	Progression : Bulletin officiel spécial n° 6 du 28 août 2008	
<p>Elève non nageur</p> <p>L'élève sachant nager est capable,</p> <ul style="list-style-type: none"> • en eau profonde, • de sauter ou plonger pour • réaliser sans interruption une distance donnée, • un maintien sur place et • la recherche d'un objet immergé 	<p>Niveaux 1 et 2 natation longue et vitesse</p>	<p>Savoir nager</p> <p>Premier degré du savoir-nager Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>sauter</u> en grande profondeur, • <u>revenir</u> à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant, • <u>nager</u> 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos, • <u>réaliser</u> un surplace de 10 secondes, • <u>s'immerger</u> à nouveau pour passer sous un obstacle flottant. <p>Connaissances et attitudes essentielles à vérifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • connaître les règles d'hygiène corporelle • connaître les contre indications • prendre connaissance du règlement intérieur de l'installation nautique • connaître et respecter le rôle des adultes encadrant
<p>Cycle d'adaptation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser la capacité à maintenir un équilibre propice au déplacement, établir et rompre l'équilibre horizontal, orienter et mobiliser la tête en conséquence, utiliser des repères visuels, aligner et allonger le corps et les segments. - Maîtriser la respiration, utiliser diverses solutions pour s'immerger en variant les formes et le débit de la respiration. - Maîtriser la propulsion par l'orientation des surfaces propulsives, le rythme et la continuité des actions. <p>Cycle central</p>		<p>Natation longue Niveau 1 A partir d'un <u>départ plongé ou dans l'eau</u> réaliser, sur une durée de <u>6 minutes</u>, la <u>meilleure performance</u> possible en nage <u>ventrale et dorsale</u> en optimisant <u>l'équilibre, la respiration et les phases de coulée</u>. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle <u>d'observateur</u>.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser de plus en plus efficacement les différentes forces et surfaces propulsives et équilibratrices pour les différentes formes de nage et de déplacement choisies. - Réduire les résistances à l'avancement par la préservation de l'orientation profilée du corps et l'enchaînement des appuis. - Affiner les repères visuels, auditifs et proprioceptifs permettant de contrôler les différentes actions possibles dans le milieu aquatique - Adapter la respiration selon les nages (inspirations à la fin ou en dehors des actions propulsives des bras). - Contrôler le rapport de l'amplitude et de la fréquence de ses mouvements selon les nages et les distances. 	<p>Natation de vitesse Niveau 1 A partir d'un <u>départ plongé ou dans l'eau</u>, réaliser <u>la meilleure performance</u> possible sur une distance de <u>25 mètres en crawl</u> en adoptant <u>l'équilibre et les trajets moteurs</u> les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle <u>d'observateur</u>.</p>	
<p>Cycle d'orientation : la pratique des activités aquatiques doit avoir permis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de s'engager lucidement, seul ou à plusieurs, à la surface mais aussi dans le volume que représente le milieu aquatique - en conséquence, de situer précisément les limites de son potentiel d'engagement et d'en connaître les perspectives et conditions de son développement. <p>Plusieurs orientations peuvent être envisagées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les élèves prennent en charge leur propre entraînement pour nager plus vite, notamment dans le cadre d'épreuves de longue durée... - individuellement ou collectivement, les élèves sont confrontés à des parcours de sauvetage qui combinent des évolutions sus et subaquatiques et de remorquage. 	<p>Natation longue Niveau 2 A partir d'un <u>départ commandé</u> réaliser, sur une durée de <u>12 minutes</u>, la <u>meilleure performance</u> possible principalement en <u>crawl</u> en tirant bénéfice des <u>virages</u> et en recherchant <u>l'amplitude de nage</u>. Elaborer un <u>projet</u> d'action par rapport aux modes de nage, l'<u>annoncer</u> et le <u>mettre en œuvre</u>. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles, de <u>starter</u> et de <u>chronométrateur</u>.</p>	<p>Deuxième degré du savoir nager Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>plonger et nager 10 mètres en immersion</u> • <u>nager 10 minutes</u> sans prendre appui • <u>réaliser un surplace de 1 minute</u> • <u>réaliser un plongeon canard</u> pour remonter un objet immergé • <u>remorquer</u> cet objet sur 20 mètres sur le dos et les bras croisés sur la poitrine <p>Connaissances et attitudes essentielles à vérifier</p> <ul style="list-style-type: none"> • connaître les recommandations visant à prévenir les accidents et les noyades en milieu naturel • connaître les attitudes efficaces pour se sortir de situations périlleuses • connaître les attitudes efficaces pour contribuer à porter secours sans se perdre soi même • connaître les chaînes d'alerte et les numéros d'urgence
	<p>Natation de vitesse Niveau 2 A partir d'un <u>départ commandé</u> réaliser la <u>meilleure performance</u> possible sur une distance de <u>50 mètres</u> selon 2 modes de nage, <u>ventral et dorsal</u>, en optimisant le <u>plongeon</u>, le <u>virage</u> et le rapport <u>amplitude fréquence</u>. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de <u>starter</u> et de <u>chronométrateur</u></p>	

Commentaires relatifs aux compétences

Les compétences	6 compétences natation tandis que d'autres activités n'en n'ont que 2. Il est donc possible de programmer de la natation tout au long du cursus collège. Toutefois, il s'agit de viser l'acquisition de la compétence niveau 2 en long ou en vitesse d'où la nécessité de faire un choix justifié d'établissement de façon à ne pas avoir parcouru toute la natation mais bien d'avoir dépassé « l'éternel débutant ».
Différences et apports respectifs des textes	Les précédents textes donnent des sous compétences dans le respect des fondamentaux ERPI Les nouveaux posent les exigences de la forme de pratique et la dimension méthodologique et sociale de la compétence
Savoir nager 1^{er}	Le parcours de capacités est décrit avec toutes ses exigences et attentes. Il rend compte d'un savoir nager « se sauver ».
Savoir nager 2	On est bien dans le sauvetage et la gestion de son potentiel lucide de ses capacités
Rappels issus des précédents textes	On veillera à relativiser auprès des élèves la portée de telles acquisitions qui ne suffisent pas à sauver toute personne en détresse, en tout lieu et dans toutes circonstances. Si le fait de porter secours témoigne d'une attitude citoyenne, responsable et solidaire, il ne s'agit pas pour autant de se mettre en danger soi-même.
Différences entre niveaux 1 et 2	Le départ est choisi et donné par l'élève (laisser l'élève se concentrer sur autre chose que le départ, dimension affective) puis commandé pour rejoindre la Log. Int. Et « l'échéance donnée » de la CP 1. Les rôles évoluent : D'observateur à starter et chronométreur. De « apprendre de l'autre, aider, verbaliser et observer des procédures » à « la culture de l'activité »
Compétences niveau 2	Il manquerait l'annonce d'un projet en vitesse sur « le rapport <i>amplitude fréquence</i> » (annonce du nbr de coup de bras sur le 25 crawl et annonce d'un temps du 25m, l'élève doit être capable de l'annoncer pour prendre conscience de sa vitesse « je sais que je suis capable de nager à ...km/h, ou je nage le 50m 2 nages ou 25 mètres crawl en ... sec. ... » preuve d'un vrai travail régulier durant le cycle.

<p>Pourquoi d'abord enseigner le nager long ?</p> <p>Il faut toutefois faire vivre des exercices de vitesse à l'élève pour motiver et augmenter les résistances</p>	<p>Préférer orienter le cycle vers la natation longue que de vitesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permet de solliciter principalement la filière aérobie - Logiques de savoir nager, du sauvetage et d'entretien du capital santé. - Contraindre la respiration. - Elèves de 6ème – 5ème ont des processus enzymatiques d'élimination des lactates limités. - Rechercher des étirements musculaires et des phases de relâchement. - Réinvestissable au lycée (CP1, CP2, CP5). <p>L'étirement musculaire favorise la contraction reflexe et la puissance du mouvement (reflexe physiologique d'étirement « myotatique »).</p> <p>Pour aller au nager vite il s'agira d'augmenter la fréquence en stabilisant l'amplitude.</p> <p>Etude de Catteau et Renoux : le gagnant des finales est aussi celui qui a la plus basse fréquence donc la meilleure amplitude.</p>
<p>Les rappels</p>	<p>La natation n'est pas une activité de production de formes (de mouvements) jugées en elles-mêmes et pour elles-mêmes mais une activité dans laquelle les actions sont produites en vue de réaliser une performance.</p> <p>L'activité natation s'effectue en eau profonde (supérieure à la taille des personnes), en éliminant le plus possible la possibilité de reprendre des appuis plantaires pendant toute la séance.</p> <p>Associer la tête aux épaules pendant l'inspiration (roulis et échanges gazeux).</p> <p>Puis Libérer la nuque pour relâcher la tension musculaire, rompre et maintenir l'équilibre.</p> <p>Repères (plots) au fond de l'eau permet de constater sa vitesse notamment pour la reprise de nage.</p>

Compétences attendues natation longue niveau1 :

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.

CONSEQUENCES SUR L'ENSEIGNEMENT

Compétences	Interprétations et obligations	Choix didactiques et pédagogiques
Réaliser la meilleure performance possible	Les élèves doivent entrer dans une logique de performance en mettant en relation la distance et le temps	La distance parcourue (projet élève) doit renseigner les élèves sur la nature de leur efficacité propulsive et de leur efficience. le crawl (à définir pour les élèves) doit rester le mode de propulsion dominant .
A partir d'un départ plongé ou dans l'eau sur une durée de 6 minutes	Les élèves doivent être placés dans une situation où ils mobilisent la plus grande vitesse initiale et où ils devront l'entretenir.	En fonction des caractéristiques des élèves d'un point de vue hydrodynamique on privilégiera dans un premier temps un départ dans l'eau . On cherchera à réduire les résistances à l'avancement pour durer.
en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée	Les élèves doivent construire et surtout conserver une position hydrodynamique au cours de la nage et du virage. La gestion respiratoire doit permettre de maintenir un effort continu durant la durée de l'épreuve	Une respiration en 3 temps sera à privilégier afin de permettre à l'élève de limiter l'augmentation des résistances et conserver une vitesse optimale. Au cours de l'épreuve, il peut apparaître différents déséquilibres dus à une augmentation des phases inspiratoires et des changements de nage. La gestion du passage ventral et dorsal sera dépendante de l'état des ressources énergétiques de l'élève.
Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.	La pratique en milieu nautique doit induire chez les élèves une prise en compte de soi-même et des autres	Respect des règles d'hygiène et de sécurité en piscine (douche, plaies, maillot de bain, bonnet...) L'élève est capable de travailler en groupe pour chronométrer, observer, donner des feedbacks.



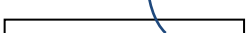





Natation longue niveau 1 : A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée.
Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

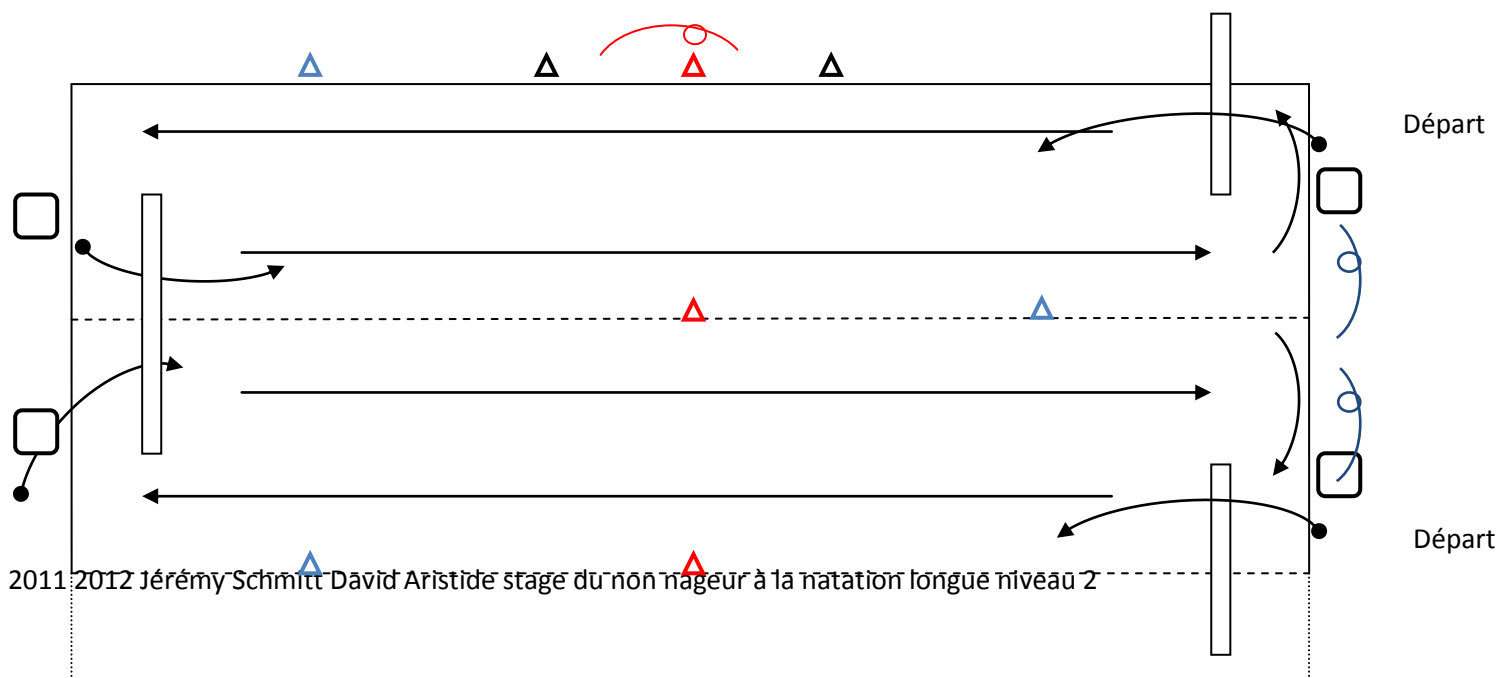
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>- Le vocabulaire spécifique : expiration longue, inspiration en fin de poussée, coups de bras, coulée, matériel utilisé.</p> <p>- Les règles d'hygiène et de sécurité active et passive.</p> <p>- Les modalités de circulation dans les situations.</p> <p>- L'équilibre : Le placement de mes membres et de ma tête influe sur ma position. (couple de redressement et oscillations latérales). Plus je suis profilé plus je glisse. (Maitre couple freinateur R=KSV²). Plus je suis allongé et plus mes surfaces propulsives sont orientées vers l'arrière. (Maitre couple propulseur R=KSV²).</p> <p>- La propulsion : Pour être efficace mon trajet moteur doit être le plus grand possible. (modèle propulsif de la roue à aube). Il ne faut pas que j'ai de trous moteurs (inertie)</p> <p>- La respiration : Pour assurer les échanges gazeux et bien me ré-oxygéné je dois me vider complètement. L'inspiration est ample si elle se fait quand mes muscles péri thoraciques et mon diaphragme peuvent se relâcher.</p> <p>- Les informations : Je dois regarder le moins souvent possible là où je vais pour rester profilé. J'attire mon attention sur ce que je dois regarder, sur les contacts que je dois ressentir et sur mon essoufflement.</p> <p>Observateur : Connaitre et reconnaître les critères d'observation.</p>	<p>- Equilibre : Préserver l'équilibre horizontal pour réduire les résistances en nage ventrale et dorsale. « <i>Je garde ma tête dans l'eau dans l'axe</i> » « <i>Je garde le plus longtemps possible un bras devant</i> » « <i>Je n'arrête jamais les jambes</i> »</p> <p>- Propulsion : Assurer un départ plongé ou dans l'eau, profiter des phases de coulée. « <i>Je fléchie bien les jambes, pointu devant, pointu derrière, tête baissée je pousse fort et me laisse glisser sous la surface</i> ».</p> <p>Modèle propulsif de la roue à aube pour aller vers l'augmentation des surfaces propulsives « <i>Bras tendu loin devant</i> » « <i>Je gratte le fond</i> » « <i>Je pousse fort jusqu'à main-cuisse</i> »</p> <p>- Respiration : Voies immergées le plus longtemps possible. Expiration aquatique, complète. Inspiration rapide. « <i>Je souffle fort, longtemps, sur plusieurs coups de bras</i> ». « <i>J'inspire main cuisse</i> », « <i>tête sur l'oreiller</i> ». « <i>Je remets ma tête dans l'eau dans l'axe le plus vite possible</i> ».</p> <p>- Informations : S'informer sur soi, sur le fond et les lignes d'eau. « <i>Je fixe la ligne noir, je regarde le « T » annonçant le mur</i> » « <i>Lorsque j'inspire je jette un coup d'œil à la ligne d'eau, pour rester parallèle et repérer le changement de couleur à 5m</i> ».</p> <p>Observateur : Noter, communiquer et interpréter avec le nageur les résultats.</p>	<p>Se montrer persévérant dans l'effort.</p> <p>Se mettre en projet.</p> <p>Mettre en lien les essais et les observations de mon camarade avec les choix que je fais.</p> <p>Utiliser si besoin le matériel qui assiste ma réussite et essayer de m'en dispenser après plusieurs tentatives.</p> <p>Observateur : Je suis responsable : observer et rendre compte des résultats. Je suis attentif et je respecte les consignes de façon à assurer la sécurité de mon camarade. Je renseigne mon camarade et l'encourage.</p>

Observables et objectifs Natation longue 1

	Affectif	Equilibre	Respiration	Propulsion	Information	Contenu ressource énergétique
Observables	<p>Peur de s'arrêter au milieu.</p> <p>Peur de boire la tasse et de s'étouffer.</p> <p>Peur des sensations de fatigue et de brûlures musculaires.</p>	<p>Horizontal mais la tête est redressée liée notamment à une inspiration longue et mal coordonnée avec la propulsion.</p>	<p>Aquatique mais l'élève postillonne : l'expiration aquatique n'est pas complète d'où une inspiration longue et déséquilibratrice.</p>	<p>Orientation oblique vers l'arrière et le fond.</p> <p>Orientation des surfaces en dominante vers l'arrière mais des appuis encore sustentatoires sur l'inspiration.</p> <p>Le rythme est continu et la fréquence élevée.</p>	<p>L'élève s'informe en dominante indirectement par des informations visuelles obliques et des informations tactiles.</p>	<p>Quand je fatigue je passe sur le dos.</p>
Objectifs	<p>⇒ Il s'agit alors : Construire des moyens de se reposer, de récupérer, se calmer (attendre les secours dans une logique utilitaire) : passer sur le dos, je regarde le ciel, mains godilles le long du corps et battements de jambes tranquilles.</p>	<p>⇒ Il s'agit alors : De dissocier la tête du tronc (« libérer la nuque ») pour libérer les voies respiratoires sans déséquilibrer le reste du corps.</p>	<p>⇒ Il s'agit alors : De souffler de plus en plus fort sur plusieurs tractions de bras. Inspirer sur le coté main – cuisse.</p>	<p>⇒ Il s'agit alors : Ne jamais arrêter les jambes. D'inscrire un rythme (vite – retour lent du bras). Un espace ample (bras tendu, aller chercher loin devant, gratter le fond, pousser jusqu'à main – cuisse) en semi rattrapé.</p>	<p>⇒ Il s'agit alors : D'associer des informations tactiles et kinesthésiques. Contacts menton – poitrine. Gros orteil – gros orteil. Oreille – bras. Main – cuisse.</p>	<p>L'enseignant répète, reformule, corrige, encourage, informe.</p>
Connaissances et théories supports.	<p>Gestion de ses affects pour éviter tout blocage affectif.</p>	<p>La tête est un gouvernail. Schéma corporel. $R(-) = K \cdot S(-) \cdot V^2$: les résistances négatives augmentent au carré de la vitesse du corps.</p>	<p><i>Expiration sur temps moteur pour favoriser le gainage.</i> <i>Inspiration en dehors des temps moteurs pour favoriser le relâchement péri-thoracique et le jeu diaphragmatique.</i> Modèle propulsif de la roue à aube.</p>	<p>Capteurs de Golgi et Ruffini dans les articulations et les tendons sont des feedbacks pour construire son schéma corporel et placer ses membres.</p>	<p>Les styles d'apprenant (La Garandrie) : verbal, visuel, auditif, tactile.</p>	




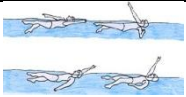
Natation longue niveau 1 : Aménagement de la forme de pratique.

	Principal emplacement de l'enseignant
	Emplacement binôme
	Frite à 1m Passer au dessus pour le plongeon. Passer par-dessous pour les poussées au mur.
	Matériel (pull boy évasés, planches, ceintures et pains de ceintures), régulations négatives. Aux choix de l'élève au regard du projet annoncé.
	Plonger du bord. Pousser au mur
Bleu 	Repère des 5m, annonce le virage. Cible à dépasser après le plongeon.
Noir 	Zone de feed-back
Rouge 	Repère 12,5m



Principes de construction de la forme de pratique de Natation longue *niveau 1*

Aménagement	Justifications
Contraintes	Au moins 50% de la distance totale en nage ventrale voies respiratoires immergées. Formuler un projet et le tester. Distance minimale pour changer de nage : 12,5m
Repères	La frite ou la perche à 1m force l'élève à se recroqueviller pour s'immerger avant de pousser et doit la dépasser avant la reprise des battements. (Optimiser les phases de coulée). Des repères temporels seront donnés de moins en moins fréquemment pour que progressivement l'élève associe des repères externes à des informations proprioceptives. Au niveau spatial, les distances seront de moins en moins annoncées par le binôme.
Zone binôme	Le camarade observe, répète des contenus « conseils », relève des informations et les transmet au nageur.
Zone feed-back	Offre à l'enseignant une zone connue de l'élève permettant de communiquer en un geste, en une mimique ou un mot clé. L'enseignant peut tracter un élève avec une perche dans cette zone pour communiquer plus longuement et remotiver.
Zone matériel	Matériel disponible à chaque 25m pour favoriser la continuité (pullboy, planches, pains de ceintures, ceintures avec nombre de pains variable)
Evaluation	Pour être compétent l'élève devra nager 6 minutes sans arrêt et sans matériel. En cas d'utilisation de matériel, la note de « performance » et de « pourcentage de nage en crawl » est divisée par deux, l'obtention de la moyenne devenant impossible l'élève ne pourra pas valider la compétence. Le « projet personnel » traduit en acte l'acquisition des connaissances et attitudes requises pour la validation de la compétence.

NOM :	Crawl: tête hors de l'EAU 	Crawl : EAU à la limite du front 	Crawl : EAU au milieu du bonnet 	 DOS	TEMPS ARRET
1 ^{er} 25m					
2 ^{ème} 25m					
3 ^{ème} 25m					
4 ^{ème} 25m					
5 ^{ème} 25m					
6 ^{ème} 25m					
7 ^{ème} 25m					
8 ^{ème} 25m					
9 ^{ème} 25m					
10 ^{ème} 25m					
11 ^{ème} 25m					
12 ^{ème} 25m					
13 ^{ème} 25m					
14 ^{ème} 25m					
15 ^{ème} 25m					

EVALUATION NATATION LONGUE NIVEAU 1

L'épreuve consiste à nager 6 minutes sans arrêt et à effectuer la plus grande distance possible (-2 pts / arrêt).

L'utilisation de matériel aidant à la flottaison (pull buoy, planche, frite) est autorisée mais entraîne une pénalité (note performance et crawl /2).

PERFORMANCE / 40 POINTS

<75m	75	87.5	100	112.5	125	137.5	150	162.5	175	187.5	200	212.5	225	237.5	250	262.5	275 et +
4 pts	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40

UTILISATION DU CRAWL / 30 POINTS

5%	10%	20%	30%	40%	50%	60%
3 pts	6	10	15	20	25	30

PROJET DE L'ELEVE / 20 POINTS

ECART AU PROJET	0 mètre	12.5	25	37.5	50 et +
DISTANCE TOTALE	10 pts	7	4	2	1
DISTANCE EN CRAWL	10 pts	7	4	2	1

BINOME OBSERVATEUR /10 POINTS

CRITERES	DE 2.5pts	A	0
SAIS REMLIR UNE FICHE	OUI	OU	NON
SAIS LIRE ET ANALYSER UNE FICHE	OUI	OU	NON
SAIS DONNER DU MATERIEL AU BON MOMENT	OUI	OU	NON
SAIS OBSERVER POUR DONNER DES INFORMATIONS	OUI	OU	NON

Observables fréquemment rencontrés au niveau 1 de natation longue, situations et contenus

Observable	Hypothèses explicatives	Situations et contenus
L'élève « mouline ». Fréquence élevée.	« Affective / représentation » : « plus je fais de coup de bras et plus je vais vite » il faut rompre cette représentation en construisant un trajet moteur ample et accéléré.	=> Sur 15 à 25m, rechercher à diminuer l'indice de Verger (Nombre de coups de bras + secondes).
	« Propulsion » : construire un trajet moteur ample et orienté en dominance vers l'arrière.	=> Réaliser une distance (15 à 25m) en faisant le moins de coup de bras possible. Je vais chercher loin devant, je gratte le fond bras tendu, j'accélère et pousse jusqu'à main cuisse.... Je me laisse glisser. Jambes isolées par un pull buoy.
Tête en dominante relevée	« Respiration » : l'élève expire et inspire tête relevée.	=> Construire l'expiration longue aquatique pour que l'inspiration soit courte, même si elle se fait devant dans un premier. Je fais des bulles... des bulles.... Des grosses bulles et seulement quand je n'ai plus de bulles alors j'inspire bouche grande ouverte. Pour inspirer je dis « non » avec la tête. Planche sous le ventre sans la tenir. Si elle glisse c'est que je relève la tête. => Se déplacer uniquement avec les jambes en gardant les mains aux cuisses. On enlève ainsi les appuis avant qui permettent de prolonger l'inspiration. => Nager en crawl et passer sur le dos (sans redresser la tête) chaque fois qu'on veut inspirer. => Nager avec un bras devant (poing fermé) et inspirer en posant l'oreille sur le bras (image de l'oreiller sur lequel je viens poser la tête).
	« Informations » : l'élève recherche des repères de terrien au niveau de l'oreille interne et utilise des informations visuelles directes pour se diriger et s'équilibrer.	=> Suivre un parcours de plots immergés en immersion et en surface. Je regarde le fond, contact menton-poitrine.
	« Affective » : l'élève a encore des reflexes de redressement avec des bras sustentateurs et une raideur des muscles extenseurs des pieds à la nuque.	=> Revenir à des situations de jeux du « savoir nager 1 ^{er} degré », je me laisse flotter, je change d'équilibre activement puis passivement.
Comment prouver à l'élève que le crawl est la nage la plus efficace ?	=> Réaliser plusieurs courses sur 10 à 15m en apnée entre les élèves en choisissant alternativement crawl, nage hybride et nage dorsale. Constater que le crawl est la nage la plus rapide en relevant les gagnants. => Réaliser la plus grande distance en 5 cycles de bras avec pull buoy en alternant crawl, brasse, nage dorsale, nage hybride de son choix. Constater que le crawl a une meilleure efficacité propulsive par la distance réalisée.	

Les pieds sont en flexion	<p>Il faut construire les repères tactiles et kinesthésiques de la cheville, cela peut prendre du temps.</p> <p>=> A sec, travail de flexion et d'extension de la cheville avec les yeux fermés et les yeux ouverts.</p> <p>=> Assis au bord, shooter l'eau lentement en conservant les pieds en extension. Contrôler par la vue la position des pieds et demander le relâchement des chevilles.</p> <p>=> Dans l'eau, mains au bord, faire des battements avec pull buoy (ou planche sous le ventre).</p> <p>=> Se déplacer en jambes dos en shootant l'eau, planche contre les genoux (les genoux ne doivent pas taper la planche).</p> <p>=> Alternner jambes dos, jambes crawl.</p> <p>=> Manipuler les chevilles du nageur en position horizontale dans l'eau.</p> <p>=> Jambes tendues, pointes de pieds, tourner vers l'intérieur, contact gros orteil – gros orteil.</p>
---------------------------	---