

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	1ère GT	NATATION DE VITESSE
---	----------------	----------------------------

PROJET DE FORMATION : « SE RESPONSABILISER POUR AIDER UN CAMARADE »

DES EPREUVES COLLECTIVES D'ENTRAINEMENT ...

Sur la séquence, des équipe/clubs s'affrontent sur des relais où les concurrents effectuent des 50M multi-nages. Les élèves forment des binômes au sein de leur équipe pour se chronométrer et s'observer.

... PUIS UNE EPREUVE FINALE INDIVIDUELLE

Chaque élève réalise un 2 x 50M multi-nages avec une récupération active dans l'eau de 10 minutes.

Chaque binôme effectue des prévisions sur leurs temps envisagés.

TABLEAU DE PERFORMANCE et observables MOTEURS /12 points

AFL1 : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.

	Convenable				Assez satisfaisant				Satisfaisant				Très satisfaisant			
NAGER VITE SUR 50M multinages	70''	65''	60''	58''	56''	54''	52''	50''	48''	46''	44''	43''	42''	41''	40''	39''
	80''	76''	73''	71''	68''	65''	63''	60''	58''	56''	54''	52''	50''	48''	46''	44''

	Convenable	Assez satisfaisant	Satisfaisant	Très satisfaisant
S'ALIGNER EN CRAWL	Je place ma tête dans l'axe seulement sur les 5 premiers coups de bras	Je tiens l'alignement en apnée sur 15 coups de bras. Il y a ensuite dégradation de la position (je me redresse pour voir devant et pour inspirer)	J'inspire sur le côté sur l'ensemble du parcours Je me déséquilibre lors de l'inspiration Je maintiens la position en flèche sur les poussées murales	J'inspire brièvement sur le côté en gardant le bassin fixé et des battements de jambes Je glisse en flèche sous l'eau lors des poussées murales
SE PROPULSER EN CRAWL	J'alterne le mouvement des deux bras	Je « mouline » : mes bras tendus et mes mouvements sont trop lents dans l'eau Je « fauche » l'eau devant moi avec énergie et avec les bras non tendus	Je rentre ma main dans l'eau loin devant en étirant mon épaule et mon bras	Sous l'eau, j'oriente ma main et mon avant bras vers l'arrière et dans l'axe Je ramène mon bras vers l'avant en le relâchant

ECHELLES DESCRIPTIVES « EDUCATIVES » /8 points

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

	Convenable	Assez satisfaisant	Satisfaisant	Très satisfaisant	Expert
ASSUMER UN RÔLE SOCIAL DANS UNE EQUIPE : starter, chronométrateur, juge, secrétaire	Je prends en charge la quasi-totalité des charges de l'équipe Je reste en retrait, je communique peu	Je suis impliqué dans ma tâche d'organisation mais je peux perdre en concentration, je n'arrive pas à tenir mon rôle sur la durée	Je suis précis et concentré dans ma tâche d'organisation Je prends en main du leadership du groupe Je communique positivement avec tous les membres du groupe	Je cherche à aider les camarades du groupe, j'explique. Je veille à l'implication de tous	Je soutiens les concurrents tout en restant « impartiale » dans mes décisions
CONNAITRE SON NIVEAU au sein de son binome	J'annonce le temps exact dans une fourchette de 10 secondes (+ ou - 5 seconde)	J'annonce le temps exact dans une fourchette de 6 secondes (+ ou - 3 seconde)	J'annonce le temps exact dans une fourchette de 4 secondes (+ ou - 2 secondes)	J'annonce le temps exact dans une fourchette de 2 secondes (+ ou - 1 seconde)	J'annonce le juste temps