

<b>NATATION</b>	<b>ADAPTÉE</b>	<b>HANDICAPÉ</b>	<b>MOTEUR</b>
<b>CARACTERISTIQUES ÉLÈVES</b>	<b>MOTEUR</b> Mobilité réduite voir absente du train inférieur Mobilité du train supérieur présente même limité Mobilité à tous les niveaux de la colonne vertébrale possible Allongement, déplacement dans l'eau et immersion de la tête possible. Pas de respiration adaptée au milieu aquatique, pas d'efficacité de nage.	<b>COGNITIF</b> Pas de trouble cognitif identifié ou léger décalage de l'expérience motrice lié à la faible implication dans ce domaine jusqu'alors.	<b>PSYCHO-SOCIO</b> Élève volontaire, intégré dans la classe, qui accepte de travailler avec les autres et réciproquement. Pas de crainte particulière à l'eau, la familiarisation est faite
<b>NATATION VITESSE</b>  <b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b> Niveau 1 À partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.	<b>CONNAISSANCES</b>  ÉQUILIBRE : La poussée d'Archimède  RESPIRATION : La respiration aquatique permet l'allongement  PROPULSION : La 3è loi de Newton  RESPECT : le plus grand pollueur des bassins est le baigneur  RÔLES : Observer les connaissances sur l'équilibre, la respiration et la propulsion	<b>CAPACITES</b>  Modifier son équilibre par la modification morpho cinétique du corps et ou la quantité de prise d'air.  Conserver la tête à l'horizontal par une respiration adaptée au milieu aquatique dans la nage du crawl.  Les surfaces propulsives des bras sont orientées perpendiculairement à l'avancement et le trajet moteur parallèlement.  Autonomie auprès des douches  Repérer les indices d'observation	<b>ATTITUDES</b>  Faire des expériences pour se détendre  Gagner en confiance tête dans et hors de l'eau  Mobiliser une certaine force musculaire  Penser à son nécessaire de toilette  Réaliser une analyse critique
<b>LECONS</b>	<b>CONNAISSANCES</b>	<b>EXERCICES</b>	<b>VARIANTES</b>
1	RESPECT : usage de la douche savonné et du pédiluve pour le fauteuil  ÉQUILIBRE : Le corps flotte	Repérer les polluants sur soi  Se laisser glisser dans l'eau à partir d'un plan incliné et se laisser remonter à l'aide de la seule présente d'air dans les poumons	Description, questionnement, variation des pollueurs  Se faire couler par un tiers

	<p>Le corps retrouve toujours le même équilibre quelle que soit la force extérieure qui s'applique sur lui</p> <p>Le corps réajuste son équilibre en fonction de la mobilité de ses différentes parties</p> <p>Plus il y a de partie du corps émergée plus il s'enfonce dans l'eau</p>	<p>À partir position du corps unique, se laisser manipuler par un tiers et se laisse venir à l'équilibre de départ.</p> <p>Faire bouger son corps en flottaison, bras regroupés, allongés, tête dans et hors de l'eau, tourner sur soi-même latéralement, tenter poumons pleins ou non</p> <p>Lever les bras, s'enfoncer et se laisser remonter à la surface</p>	<p>Modifier son équilibre à l'aide de flotteurs variés : planche, pull, fritte, ballon...</p>
2	<p>ÉQUILIBRE : Le corps varie son équilibre en fonction des forces internes qui sont utilisées.</p> <p>RESPIRATION : La respiration du terrien nécessite une adaptation en milieu aquatique.</p>	<p>Faire bouger son corps à l'aide de la mobilité des bras et des mains. Tourner sur soi-même, se déplacer selon des parcours variés sollicitant droite gauche.</p> <p>Enchaîner souffler sous l'eau et inspirer hors de l'eau.</p>	<p>Utiliser des plaquettes, varier l'action des mains selon des principes de natation synchronisée.</p> <p>Accroché au bord, à une ligne en passant sous une fritte ou un espace matérialisé, en incluant une apnée.</p>
3	<p>ÉQUILIBRE : la mobilité de la tête permet de construire l'allongement</p> <p>RESPIRATION : La respiration permet la conservation de l'allongement</p> <p>OBSERVATION : L'équilibre obtenu en fonction du placement de la tête</p>	<p>Réaliser des étoiles sur le dos et sur le ventre à l'aide de la mobilité de la tête</p> <p>Se déplacer le long en soufflant régulièrement dans l'eau</p> <p>Observer la ligne de corps d'un nageur au cours d'évolutions différentes</p>	<p>Utiliser des supports flottants sous les mains ou un appui sur une ligne d'eau, ou un mur</p> <p>Se déplacer en tirant le long du mur ou en tirant sur la ligne d'eau</p> <p>Décrire l'efficacité en fonction de la ligne de corps observée</p>
4	<p>RESPIRATION : La respiration doit être régulière pour s'intégrer dans une nage</p> <p>PROPULSION : Agir sur l'eau demande une certaine tonicité</p>	<p>Réaliser le bouchon 10 à 20 fois de suite</p> <p>Se déplacer en tirant sur la ligne à des vitesses différentes</p>	<p>En appui au bord du bassin, accroché à une ligne, à l'aide de la seule action des bras et des mains</p> <p>Réaliser des déplacements variés, sur le ventre, sur le dos, en soufflant dans l'eau ou non</p>
5	<p>RESPECT : La douche et le savonnage</p> <p>PROPULSION : La longueur du trajet moteur est un facteur d'efficacité</p>	<p>Décrire la qualité du savonnage courant au sein d'une classe</p> <p>Se déplacer selon des actions propulsives de longueurs différentes</p>	<p>Décrire ce qui est positif et ce qui l'est moins</p> <p>Déplacement en petit chien, grand chien, en crawl avec retour aérien, sur le dos avec les bras immergés, émergés</p>

6	<p>OBSERVATION : La longueur du trajet moteur</p> <p>RESPIRATION : Intégrer la respiration dans un déplacement permet l'oxygénation du corps</p> <p>PROPULSION : Le retour aérien réduit les résistances à l'avancement</p>	<p>Repérer l'entrée et la sortie de la main de l'eau pour une longueur de trajet maximal</p> <p>Réaliser le bouchon en déplacement</p> <p>Réaliser des déplacements en sortant régulièrement les bras de l'eau entre chaque phase propulsive</p>	<p>Réaliser cette observation chez différents nageurs et en faire une analyse critique</p> <p>Varié les modes de déplacements : appuis ou non, nage complète ou non</p> <p>Varié les modes de déplacement sur le ventre, sur le dos, selon une propulsion alternée ou simultanée tout en cherchant à intégrer la respiration</p>
7	<p>PROPULSION : Il existe autre facteur d'efficacité dans la nage : l'orientation, la tonicité et l'accélération du déplacement des surfaces propulsives</p>	<p>Se déplacer en variant les résistances produites par les surfaces propulsives manuelles</p>	<p>Déplacement points ouverts, fermés, avec et sans plaquettes, doigts collés et décollés, mains au ralenti et accélérées, dures et molles, coudes haut et bas...</p>
8	<p>RESPIRATION : Intégrer la respiration au déplacement demande à coordonner oxygénation et propulsion</p>	<p>Choisir 4 modes de déplacements différents, intégrer un temps d'inspiration et un temps d'expiration</p>	<p>Reprendre l'exercice du bouchon et intégrer un déplacement en s'aidant d'une propulsion des bras légèrement horizontale ou en prenant appui contre le bord</p>
9	<p>OBSERVATION : repérer la respiration adaptée ainsi que les facteurs d'efficacité de la nage</p> <p>PROPULSION : La variation de la vitesse du déplacement est fonction de la qualité de l'appui produit et non de la fréquence de l'exécution</p>	<p>Observer des déplacements de valides et d'handi, qu'ils soient de qualités ou non afin d'en réaliser une analyse critique</p> <p>Réaliser des 10m chrono à des vitesses différentes.</p>	<p>Proposer des conseils aux nageurs</p> <p>Varié les modes de déplacements et extraire les caractéristiques communes, constitutives de la vitesse de déplacement.</p>
10 : ÉVALUATION	<p>CONNAISSANCES</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Description de la particularité du milieu aquatique et son usage du point de vue de l'hygiène</li> <li>2) Analyse critique d'un nageur du point de vue de son équilibre, sa respiration et sa propulsion</li> </ol>	<p>CAPACITÉS</p> <p>Réaliser 2x25m en crawl, intercalé d'un temps de récupération en présentant le plus d'efficacité possible dans la nage : allongement, respiration, propulsion</p>	<p>ATTITUDES</p> <p>Présenter son projet de séquence à la piscine : de l'entrée dans les lieux à la sortie de l'eau (douche, matériel, épreuve, analyse critique de son apprentissage personnel)</p>

Mars 2010,  
Delphine Evain