

TD L3 EM

2024 -2025

SECURITE PASSIVE

au plan de l'organisation et au plan de la conduite de la leçon

SECURITE PASSIVE

- **Avant la leçon :**

- vérifier présence MNS SUR le bassin => **si absence de MNS : leçon annulée**
- avant l'arrivée dans l'établissement de bain : consignes déshabillage, règles d'hygiène à respecter, interdiction formelle d'entrer dans l'eau sans permission de l'E
- compter les élèves avant l'envoi aux vestiaires
- se rendre rapidement sur le bassin (avant élèves)
- préparer le matériel avant la leçon, repérer l'emplacement des perches
- recevoir et regrouper élèves sur un côté du bassin pour présenter la leçon
- distribuer tâches pour élèves inaptes

- **Pendant la leçon :**

- répartir les élèves dans les couloirs et autoriser la mise à l'eau
- compter les élèves dans l'eau
- se placer de façon à voir tout le monde et rester proche élèves en difficulté
- regrouper élèves pour donner consignes générales

- **Après la leçon :**

- imposer une sortie générale de l'eau et regroupement retour au calme
- compter les élèves
- répéter les consignes d'hygiène
- envoyer élèves aux vestiaires et rester à proximité



Pelayo, Chollet, Maillard, Rozier (1999)

COMMENT REPÉRER RAPIDEMENT LE NIVEAU DE RÉOLUTION DU PROBLÈME RESPIRATOIRE ?

Pour repérer rapidement les niveaux de nage, on peut relever les comportements typiques en relation avec le niveau de résolution du problème respiratoire à travers la situation de référence suivante : *réaliser un parcours chronométré en crawl de 10 à 100 m (selon le niveau).*

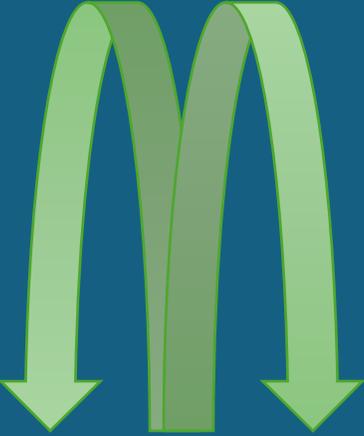
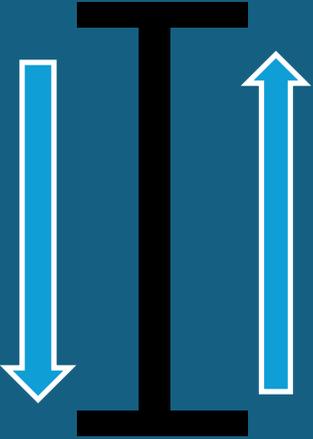
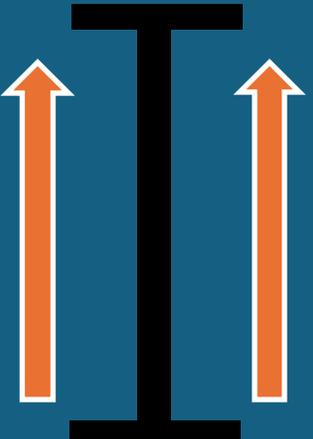
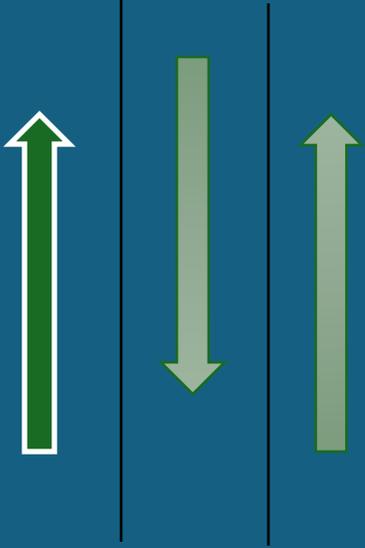
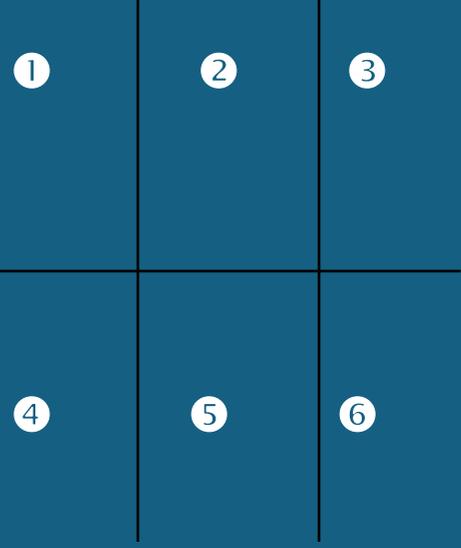
NIVEAU 1 : respirer d'abord	NIVEAU 2 : début de l'intégration de la respiration	NIVEAU 3 : respiration intégrée à la propulsion	NIVEAU 4 : adaptation respiration/propulsion
<ul style="list-style-type: none">• Le corps est oblique, les orifices respiratoires sont émergés en permanence.• Types de comportement observables également : alternance tête dans l'eau / tête hors de l'eau sur cinq à six coups de bras ou nage tête dans l'eau avec arrêt des mouvements de bras en crawl au moment de la respiration. Dans les deux cas, c'est en apnée, les yeux fermés.	<ul style="list-style-type: none">• Nage tête dans l'eau.• La tête se relève pour l'expiration puis l'inspiration, elle se replace par devant, après le retour du bras.• Le corps varie d'une position horizontale à une position oblique au moment de la respiration.• Apparitions épisodiques des battements de jambes.	<ul style="list-style-type: none">• Expiration aquatique : la tête ne se relève que pour l'inspiration.• Le débit expiratoire est peu modifiable, ceci entraîne une régression au niveau 2, voire parfois au niveau 1, visible après 25 ou 50 m.• Battements de jambes continus et en surface, horizontalité permanente.	<ul style="list-style-type: none">• La structure respiratoire (débit et intensité expiratoire, fréquence respiratoire) peut se modifier selon le contexte et s'adapter aux impératifs de performance.



2) Se poser 6 questions pour construire sa situation d'apprentissage :

- Exercice Statique ou Dynamique ? Déplacement Horizontal, vertical ou costal ?
- Quelle profondeur ? (très petite, moyenne, grande profondeur)
- Quels paramètres :
- Sur quelle distance ? (Application de la « règle de trois » : courte distance, moyenne distance, distance longue)
- Quelle intensité d'exercice, quelle récupération d'effort ?
- Quels matériels utiliser ? (sachant que le matériel doit toujours servir à apprendre !)
- Quelle organisation pédagogique pertinente pour que les élèves apprennent ?



				
<p>TRAVAIL EN JET D'EAU</p>	<p>NAGE en couloir , FILE INDIENNE</p>	<p>NAGE DE FRONT Côte à côte</p>	<p>SERPENTER</p>	<p>ESPACES DELIMITES 6 Zones de travail</p>
<p>Sur des courtes distances Nage centrale et retours latéraux</p>	<p>Déplacement pas facile et pas spontané -les plus rapides devants -virage au centre</p>	<p>-2 élèves partent en même temps</p>	<p>-déplacements différents dans chaque couloir</p>	<p>-ateliers possibles</p>
<p>Contrôle des apprentissages aisé</p>	<p>Modes d'accompagnement :</p>	<p>Efficacité pour donner infos à 2 personnes en même</p>	<p>L'E sait ce que l'él doit faire et peut plus facilement</p>	<p>Difficiles avec une classe mais possibles à </p>

3) Faire jouer les variables :

Paramètres de la situation d'apprentissage

- Distance
- Profondeur
- Variété de nages, modalités (nages hybrides)
- Départ échelonnés ou simultanés
- Chronométrage, analyse de l'amplitude

Paramètres de la charge de travail

- 1) Nombre de séries
- 2) Nombre de répétitions
- 3) Intensité de l'effort
- 4) Temps de récupération
- 5) Nature de la récupération

Facteurs spatiaux de la nage

- Longueur des trajets moteurs
- Orientation des surfaces motrices
- Profondeur des appuis
- Quantité de surface motrice
- Nature du retour

Facteurs temporels de la nage

- Coordination des actions
- Vitesse des trajets moteurs
- Rythme des trajets moteurs



Résumé...

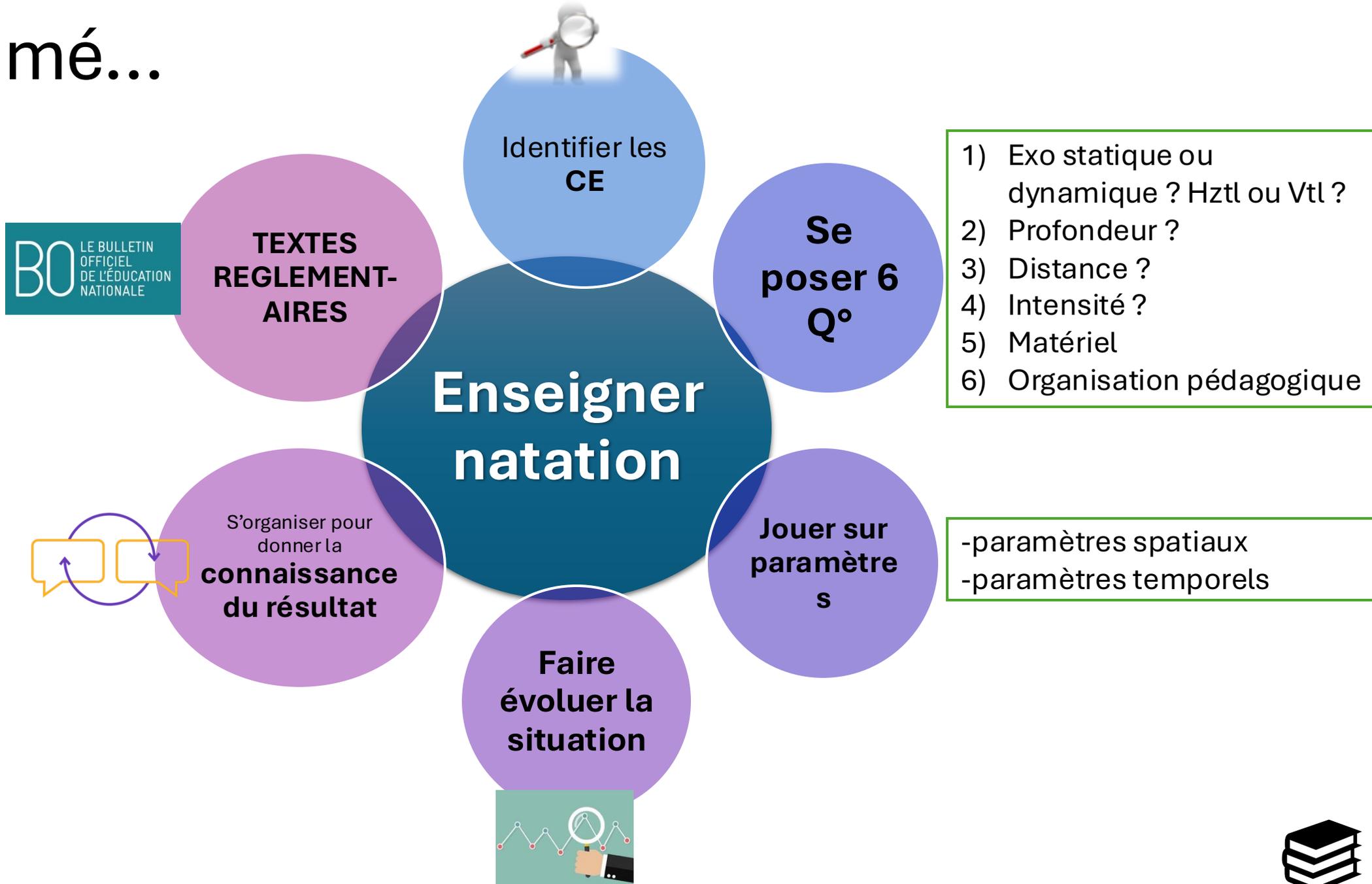


Tableau qui regroupe les propositions de Chollet, Maillard, Rozier et Pelayo + JL Ubaldi **à partir d'un niveau de résolution des problèmes respiratoires**

•Situation de révélation : réaliser un parcours chronométré de 10 à 100m en crawl

	ETAPES	Ce qui organise prioritairement le nageur	Comportements typiques du niveau	Etapes de progression
Cycle 3	MARCHEUR AQUATIQUE	Conservation de ses repères de terrien Respirer d'abord	Corps à l'oblique Voies aériennes émergés en permanence ou alternance tête dans l'eau, tête hors de l'eau En apnée Quand il respire, il arrête toute action des bras et des jambes	Se déplacer plus vite en freinant moins Pour un nageur, il s'agit de construire une motricité par les bras sur un corps allongé et gainé pour être plus efficace en nageant le crawl
	SPRINTEUR APNEISTE	Début de l'intégration de la respiration Se mettre à plat	Nage tête dans l'eau La tête se relève pour expirer et inspirer, puis se replace devant, après le retour du bras Equilibre corporel qui varie d'une position horizontale à une position oblique au moment de l'inspiration Apparitions épisodiques des battements de jambes	Se profiler plus pour nager mieux Pour un nageur, il s'agit de construire un corps de plus en plus profilé grâce à la position de la tête qui va se fixer dans l'axe du corps, pour nager plus vite et longtemps en crawl vers une respiration aquatique maîtrisée
Cycle 4	PROFILE GLISSEUR	Respiration intégrée à la propulsion ASSOCIER motricité et respiration	Expiration aquatique et la tête ne se relève que pour l'inspiration Le débit expiratoire est peu modifiable, ceci entraine une régression au niveau 2, voire au niveau 1 parfois, visible après 25 ou 50 mètres Equilibre horizontal acquis et permanent : battements de jambes en continue et en surface	Optimiser finement sa motricité pour être efficient : gérer des paramètres Pour un nageur, il s'agit de construire une motricité fine où la gestion des paramètres corporels et moteurs sont adaptés et affinés pour nager vite et longtemps en crawl dans d'autres nages
Lycée	NAGEUR TECHNIQUE	ADAPTATION RESPIRATION/PROPULSION	La structure respiratoire (débit et intensité expiratoire, fréquence respiratoire) peut se modifier selon le contexte et s'adapter aux impératifs de performance	Nages codifiées, changement de nages au cours d'un même parcours, parties non-nagées