

TD NATATION

LICENCE 3

ÉDUCATION ET MOTRICITÉ

Christopher Vettori – Marine Choulant

PRÉSENTATION DU SEMESTRE

6 TD et 12 TP

TD1:

Chapitre 1: Modalités d'évaluation / présentation du semestre

Chapitre 2: Nager c'est toujours...

Explication du travail à faire pour le TD3

TD2:

Chapitre 3: Enseigner en natation c'est toujours...

Chapitre 4: Didactique et pédagogie

Explication du travail à faire pour les TD 4 / 5 et 6

TD3:

Chapitre 5: Connaissances scientifiques

TD 4 / 5 et 6:

Chapitre 4 :Didactique et pédagogie (suite)

Chapitre 1:

**Modalités d'évaluation /
Présentation du semestre**

Modalités d'évaluation / présentation du semestre

En théorie:

Fin de semestre: examen terminal 1h30 (question(s) de cours et situations d'apprentissage à proposer à partir d'un comportement d'élève.

En pratique:

- une épreuve de sauvetage en équipe de 6 avec incertitudes
 - 200m NL
- le TASA = pas de note, c'est une certification

Modalités d'évaluation / présentation du semestre

Entrée dans l'eau : tirage au sort

- 3m
- plot

Nager 50m et passage en zone de turbulence: tirage au sort

- clapot
- courant
- mer calme

Apnée de 8 à 10m

Remorquage de deux mannequins gris : tirage au sort de la distance

- 50m
- 100m

Sortie d'eau par le mur : l'épreuve s'arrête quand tous les nageurs ont la main sur les mannequins

Modalités d'évaluation / présentation du semestre

NOTE	Entrée dans l'eau	REMORQUAGE	COHESION DE L'EQUIPE	APNÉE	TEMPS sur l'ensemble de l'épreuve (points intrabandeu)
20 - 14	Entrée dans l'eau effectuée rapidement	Mannequin remorqué avec des rôles équilibrés	L'équipe a été efficace et a maintenu la cohésion -30 secondes pour s'organiser	Effectuée en totalité	<p>Si la distance de remorquage est de 50m: -moins de 5min : 6 points -plus de 5min: 5 points -plus de 6min: 4 points -plus de 6min30 3 points -plus de 7min: 2 points -plus de 7min30: 1 point -plus de 8min: 0 points</p> <p>Si la distance de remorquage est de 100m: -moins de 10min : 6 points -plus de 10min: 5 points -plus de 11min: 4 points -plus de 11min30 3 points -plus de 12min: 2 points -plus de 12min30: 1 point -plus de 13min: 0 points</p>
13 - 7	Entrée dans l'eau effectuée en perdant du temps	Mannequin remorqué avec déséquilibre des rôles	L'équipe met plus de 30 secondes pour s'organiser OU Oubli d'un camarade en difficulté	Apnée partiellement effectuée	
6 - 0	Non respect / refus	Mannequin régulièrement sous l'eau	L'équipe a perdu du temps (+ de 30 secondes pour s'organiser) ET Oubli d'un camarade en difficulté	Apnée non effectuée	

Modalités d'évaluation / présentation du semestre

200 mètres NL: 12 points de perf / 8 points de maîtrise

Barème perf ==> MADOC

Barème maîtrise:

POINTS	COULÉES	GesTION DE COURSE	PROJET
3	Coulée au plongeon + de 10m ET coulée à chaque virage +5m		Inférieur à 2 sec
2	Coulée au plongeon moins de 10m OU coulées à chaque virage - de 5m	Dernier 50m plus rapide que tous les autres	Entre 2 et 4 sec
1	Sortie avant les 10m au plongeon ET virages - de 5m	Dernier 50m plus rapide que les 2ème et 3ème 50m	Entre 4 et 6 sec
0	Absence de plongeon	Dernier 50m plus lent	Plus de 6 sec

Modalités d'évaluation / présentation du semestre

CERTIFICATION TASA (TEST ACADEMIQUE DE SAUVETAGE AQUATIQUE)

4 LONGUEURS DE 25m	Contenus A Réaliser
N°1	départ plongeon + nage en surface
N°2	nage + immersion en apnée pendant 7,50m + nage
N°3	nage + immersion en apnée pendant 7,50m + nage
N°4	plongeon canard, saisie et remorquage du mannequin, voies aériennes dégagées sur 25m

RESPECT DU TEXTE RÉGLEMENTAIRE DE FÉVRIER 2019

Modalités d'évaluation / présentation du semestre

CERTIFICATION TASA (TEST ACADEMIQUE DE SAUVETAGE AQUATIQUE)

Pour avoir le CAPEPS vus devez REUSSIR cette épreuve de sauvetage:

- 100 mètres en continuité
 - sans reprise d'appui au bord du bassin
 - en moins de 3 minutes 45
 - sans lunettes
1. Départ avec plongeon
 2. 25m en surface (toucher le mur au virage)
 3. 25m avec immersion après les drapeaux sur 7m50
 4. 25m avec immersion matérialisée sur le trajet précédent
 5. Immersion + recherche de mannequin sur le T (entre 1m80 et 3m de profondeur)
 6. Remonter le mannequin en surface, remorquer sur tout le trajet, voies aériennes en permanence dégagées = visage du mannequin au dessus du niveau de l'eau)

Chapitre 3:

**Enseigner en natation c'est
toujours...**

ENSEIGNER EN NATATION C'EST TOUJOURS...

SÉCURITÉ PASSIVE

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

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

ENSEIGNER EN NATATION C'EST TOUJOURS...

SÉCURITÉ ACTIVE

Les regroupements d'élèves

- élèves inaptes observent un groupe particulier sur des indicateurs de réalisation
- par trinômes : élèves sont responsables les uns des autres car leur mise en action est subordonnée à action du précédent : starter / nageur / observateur...
- par binômes : nageur-observateur

Connaissance de ses possibilités en milieu aquatique

Par rapport à la géographie du bassin :

- en eau profonde ?
- Yeux ouverts ?
- Nager sur ou sous l'eau ?

Connaissance des risques encourus

- une visite guidée du bassin
- situation de crise volontaire (un élève qui se débat, incendie...)

--> Savoir ce qu'il est possible de faire

ENSEIGNER EN NATATION C'EST TOUJOURS...

➔ ...**Réguler** l'activité des élèves

**L'activité
d'observation et de
régulation de
l'enseignant en
Natation**

**Par observation silencieuse,
sans intervention verbale**

Avec intervention verbale

FLASH

SUIVI

ARRET

Nathalie Gal, 2003

ENSEIGNER EN NATATION C'EST TOUJOURS...

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.

Pelayo, Chollet, Maillard, Rozier (1999)

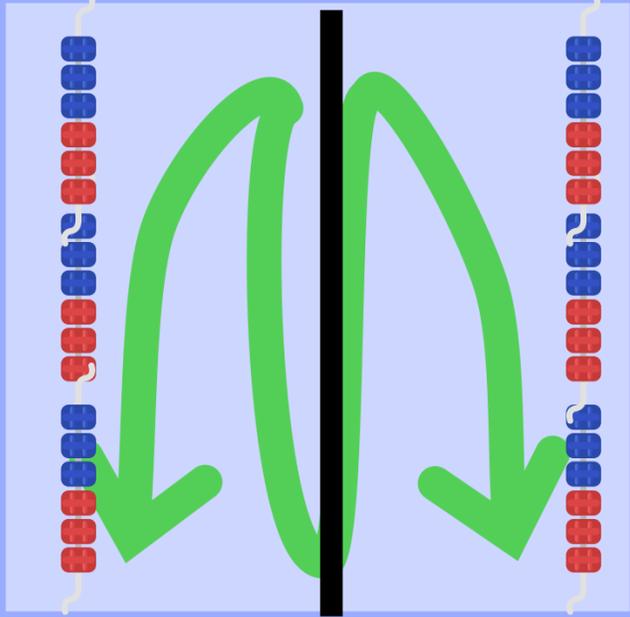
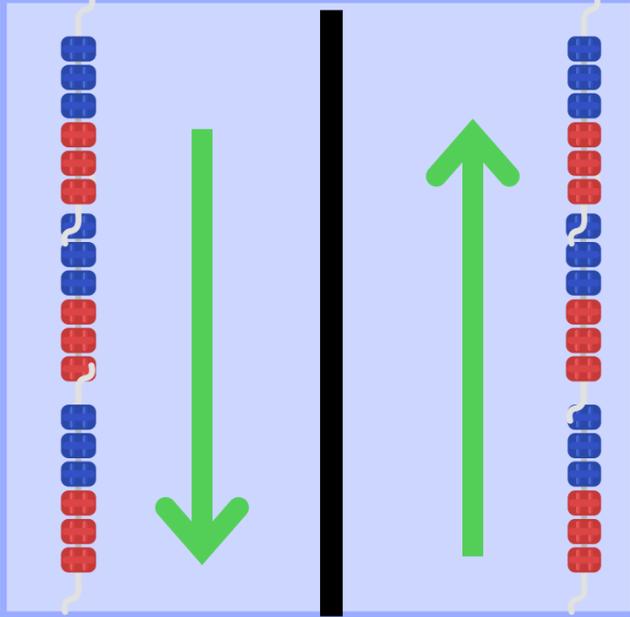
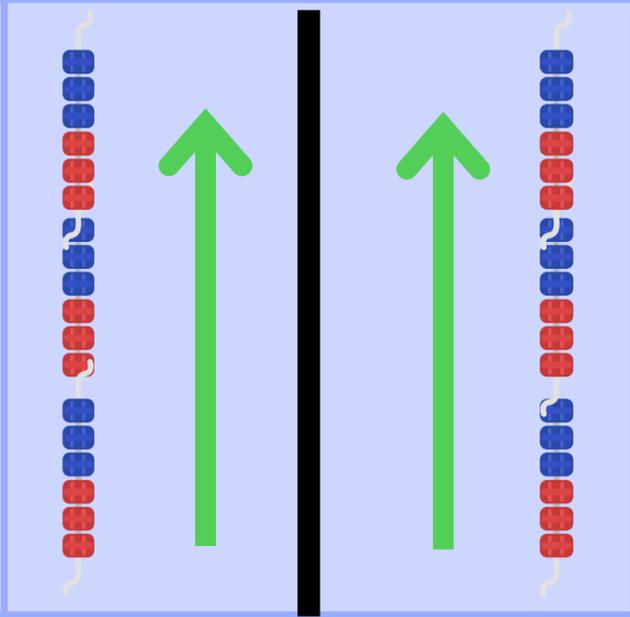
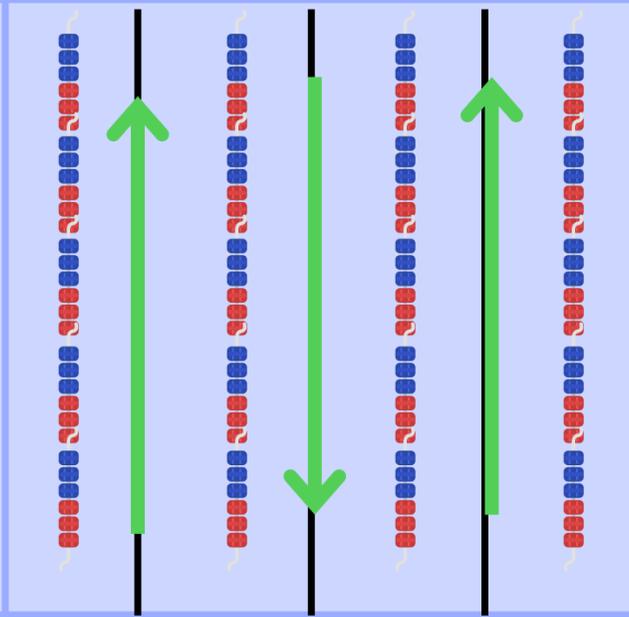
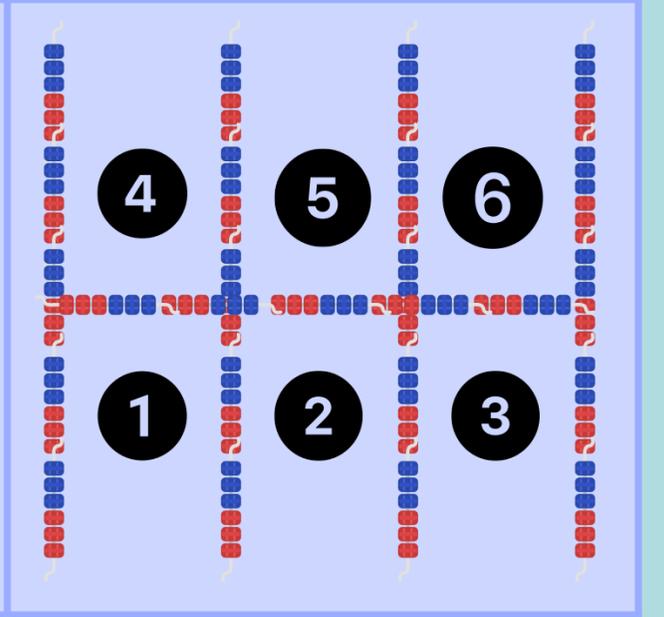
ENSEIGNER EN NATATION C'EST TOUJOURS...

 ...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)
- 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 ?

ENSEIGNER EN NATATION C'EST TOUJOURS...

...Organiser son espace de travail

				
<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 DÉLIMITÉS, 6 ZONES DE TRAVAIL</p>
<p>Sur des courtes distances Nage centrale et retour latéraux</p>	<p>Déplacement pas facile et spontanés Les plus rapides devant 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: suivi et flash</p>	<p>Efficacité pour donner des infos à deux élèves en même temps</p>	<p>L'Enseignant sait ce que l'élève doit faire et peut plus facilement réguler</p>	<p>Difficile seul avec une classe, nécessite d'autres intervenants</p>

ENSEIGNER EN NATATION C'EST TOUJOURS...

➔ ...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

- Nombre de séries
- Nombre de répétitions
- Intensité de l'effort
- Temps de récupération
- 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

ENSEIGNER EN NATATION C'EST TOUJOURS...

 ...Construire des **situations pour faire apprendre et changer la motricité des élèves**

ETAPE 1: Observer un élève en activité

ETAPE 2: Repérer le problème qu'il rencontre : équilibratoire ? Respiratoire ? informationnel ? lié à la propulsion ?

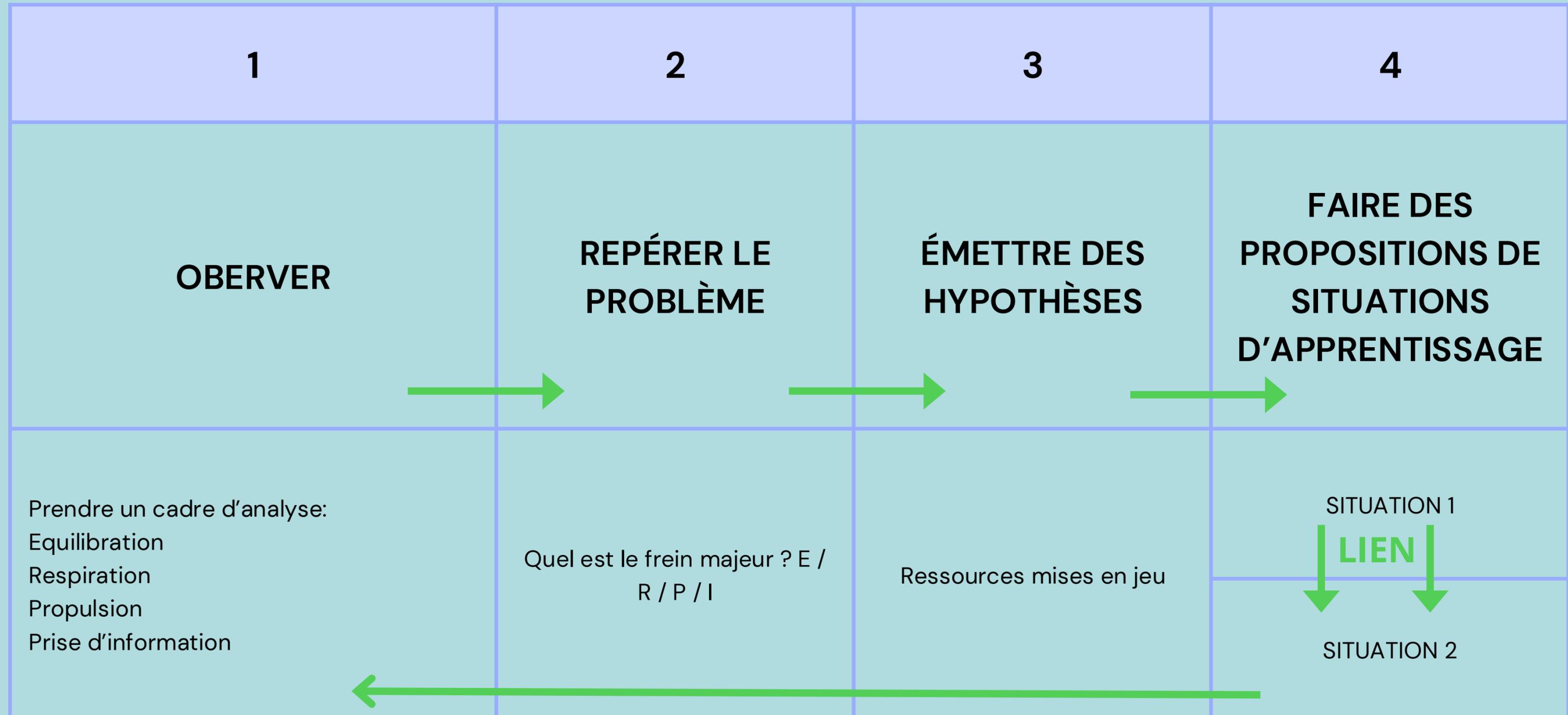
=> Quel est le problème majeur rencontré par la nageuse ou le nageur ?

---> Quel sens attribue-t-il à l'action ?

ETAPE 3: Emettre des hypothèses susceptibles d'expliquer ce(s) comportement(s) (liées aux ressources et au contexte)

ETAPE 4: Faire des propositions de situations pour que le nageur ou la nageuse se transforme, progresse, fasse « un pas en avant » dans les apprentissages

ENSEIGNER EN NATATION C'EST TOUJOURS...



Chapitre 4:

**Didactique et pédagogie du
savoir nager à la fin du cycle 4**

DIDACTIQUE ET PÉDAGOGIE DU SAVOIR NAGER à la fin du cycle 4

	ETAPES	Ce qui organise prioritairement l'élève	Comportement typique du niveau	Étapes de progression
Cycle 3	MARCHEUR AQUATIQUE	<ul style="list-style-type: none"> -Conservation de ses repères de terrien -Respirer d'abord 	<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -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 APNÉISTE	<ul style="list-style-type: none"> -Début de l'intégration de la respiration -Se mettre à plat 	<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -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	PROFIL GLISSEUR	<ul style="list-style-type: none"> -Respiration intégrée à la propulsion -Associer motricité et respiration 	<ul style="list-style-type: none"> -Expiration aquatique et la tête ne se relève que pour l'inspiration -Le débit expiratoire est peu modifiable, ceci entraîne 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 	<ul style="list-style-type: none"> -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 -Nages codifiées, changement de nages au cours d'un même parcours, parties non-nagées
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	

TRAVAIL à faire pour le td 4 / 5 et 6

Groupes de 4 identiques au résumé des connaissances scientifiques

A partir de documents mis en ligne sur madoc , vous proposerez au groupe une présentation de deux SA en respectant ces critères et ce timing sur votre diaporama et à l'oral:

- observer la motricité = 2' à 3'
- donner l'axe de transformation majeur et les ressources obstacles = 1'
- Situation 1 = 10'
 - objectif
 - but pour les élèves
 - organisation humaine et matérielle (un schéma est attendu)
 - consigne
 - Critères de réalisation
 - Critères de réussite
 - Variable + et -
- Situation 2 = 10'
 - objectif
 - but pour les élèves
 - organisation humaine et matérielle (un schéma est attendu)
 - consigne
 - Critères de réalisation
 - Critères de réussite
 - Variable + et -
- Indicateur de fin d'étape / Evaluation = 2'